

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia pendidikan memberikan banyak kesempatan belajar bagi setiap pribadi yang memiliki keinginan belajar dan berakhir untuk mendapatkan gelar pada tingkat perguruan tinggi. Terdapat tingkatan dalam dunia pendidikan yaitu Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan perguruan tinggi. Pada tingkat SD sampai dengan SMA/SMK diakhiri dengan Ujian Nasional (UN) atau Ujian Akhir Semester (UAS). Sedangkan pada perguruan tinggi diakhiri dengan tugas akhir. Macam-macam model tugas akhir yaitu pada program Diploma III dan IV disebut dengan tugas akhir, program Sarjana disebut dengan skripsi, program Magister disebut dengan tesis, dan program doktor disebut dengan disertasi.

Skripsi merupakan salah satu persyaratan yang harus ditempuh oleh seorang mahasiswa menjelang akhir studinya di Kesarjanaan yang dibuat berdasarkan kaidah atau ketentuan yang sudah ditetapkan oleh universitas/institusinya (Laengge, Wowor and Putro 2016). Hal ini menuntut mahasiswa untuk mempunyai wawasan yang luas dalam topik yang sudah dipilih, juga dalam manajemen waktu, berpikir kritis dalam memecahkan masalah, strategi koping yang baik, emosional terkontrol, ketelatenan, dan keuletan sehingga

setiap mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi dengan mengutamakan kemampuan sendiri. Skripsi melibatkan berbagai pihak, salah satunya yaitu dosen pembimbing. Dalam hal ini dosen pembimbing memiliki wewenang dalam membimbing serta juga termasuk stressor terkhusus bagi mahasiswa bimbingannya. Dosen pembimbing mempunyai wewenang yaitu mengarahkan, memberikan bimbingan, mengawasi, memotivasi mahasiswa bimbingannya mulai dari tahap awal pembuatan skripsi sampai dengan sidang skripsi (Pintaria 2020). Dalam proses menyelesaikan skripsi, mahasiswa banyak menemukan hambatan-hambatan yang dapat mempengaruhi kinerja. Faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi proses skripsi selain dosen pembimbing yaitu literatur yang dicari, faktor finansial setiap mahasiswa yang berbeda-beda, dukungan emosional keluarga atau orang terdekat, aktivitas mahasiswa diluar proses skripsi, permasalahan dengan keluarga atau orang lain, dan lain-lain. Adapun faktor-faktor internal yang mempengaruhi proses skripsi yaitu kemauan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu, rajin atau malasnya mahasiswa, manajemen waktu, keuletan/ketelatenan, wawasan mahasiswa mengenai topik permasalahan, cara berpikir kritis dan lain-lain. Faktor-faktor tersebut yang mempengaruhi proses penyelesaian skripsi. Faktor internal dan eksternal tadi dapat disebut stressor bagi mahasiswa. Stres merupakan respon emosional tubuh dapat berupa tekanan, ketakutan, kegelisahan yang mempengaruhi psikologis atau kesejahteraan fisik seseorang (Kemenkes 2020).

Menurut WHO prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. WHO juga menyatakan bahwa prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di dunia berkisar 38 – 71 %, dan di Asia berkisar 39,6 – 61,3 %. Penelitian mengenai prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir yang dilakukan disalah satu fakultas kesehatan di Inggris, melibatkan 165 mahasiswa tersebut menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kesehatan adalah 40,2%. Sementara itu, tiga penelitian yang dilakukan di Asia menunjukkan hasil sebagai berikut: (1) Di Thailand, dengan 166 mahasiswa, prevalensi stress mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran adalah 30,84%. (2) Di Philipina, dengan 686 partisipan, prevalensi stres mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran adalah 71,4%. (3) Di Malaysia, dengan 396 partisipan, prevalensi stres mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran adalah 41,9%. Penelitian tentang stres pada mahasiswa kesehatan di Universitas Sumatera Utara dengan sampel 90 mahasiswa keperawatan dan didapatkan gambaran tingkat stress pada mahasiswa keperawatan sebesar 71% (Rustam, Suhermi and Alam 2020).

Permasalahan stress menduduki peringkat ke 4 didunia, hal ini masih dapat ditekan dengan manajemen koping yang baik dan berbagai terapi stress. Stres yang didapati mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat menjadi faktor pendukung perilaku maladaptif. Namun mahasiswa yang memiliki strategi

koping yang baik dapat mengelola stress dengan maksimal, misalnya jika sudah timbul perasaan stress, mahasiswa akan mengatasi dengan cara melakukan hobi atau hal yang disukai dengan manajemen waktu yang baik. Selain melakukan hobi terdapat beberapa cara sederhana untuk mengatasi stress yaitu mengungkapkan perasaan stress atau permasalahan kepada orang yang nyaman diajak berbicara, melakukan aktivitas sesuai dengan kemampuan, turut serta dalam kegiatan keagamaan untuk memberikan ketenangan batin, berpikir positif dalam setiap hal, melakukan meditasi atau yoga dalam memberikan kesan relaks pada tubuh, beristirahat cukup, melakukan kegiatan fisik (olahraga) secukupnya namun teratur, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, dan memiliki pola/perilaku hidup yang sehat (KemenkesRI 2018).

Saat ini proses penyelesaian skripsi dilakukan secara daring yang juga dapat menjadi stressor bagi mahasiswa. Hal tersebut menjadi stressor karena beberapa hal, misalnya konsultasi mengenai skripsi dengan dosen pembimbing dilakukan secara via chat, via video call, atau hanya melalui google meet dan zoom. Bagi beberapa mahasiswa hal tersebut kurang efektif, perbedaan persepsi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing sangat bisa terjadi. Kondisi jaringan yang tidak stabil juga bisa menjadi faktor pendukung karena tidak semua mahasiswa berasal dari daerah yang memiliki jaringan internet yang stabil. Keadaan finansial setiap mahasiswa juga bisa menjadi faktor pendukung karena dalam pembelajaran daring seperti ini dibutuhkan

kuota internet yang mencukupi. Keluarga juga bisa menjadi faktor pendukung adanya stress yang muncul, mungkin ketika mahasiswa sedang belajar atau mengerjakan skripsi, keluarga di rumah sedang bertengkar atau malah meminta bantuan yang seharusnya dapat dilakukan setelah jam belajar mahasiswa.

Terdapat terapi-terapi yang diperuntukan untuk mengatasi stress atau kecemasan, yaitu terapi hipnosis 5 jari, terapi relaksasi otot progresif, teknik meditasi, terapi yoga, terapi guided imageri, terapi napas dalam, terapi mendengarkan music, terapi tertawa, terapi menggambar, hipnoterapi, aromaterapi lavender, expressive writing terapy dan lain-lain. Terapi-terapi tersebut sudah diaplikasikan oleh tenaga kesehatan di Indonesia kepada pasien/seseorang yang mengalami stress atau kondisi seseorang yang sesuai dengan indikasi pemberian terapi.

Terapi hipnosis 5 jari merupakan gabungan antara terapi relaksasi napas dalam, terapi musik, dan guided imagery (imajinasi terbimbing). Terapi hipnosis 5 jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi pada tubuh dengan membayangkan hal-hal menyenangkan. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormon (hormon adrenalin) yang dapat memacu timbulnya stress. 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).

Manfaat terapi hipnotis lima jari adalah dapat meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian di hati dan mengurangi ketegangan, sehingga dapat mengatasi perasaan stress yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. STIKES Bethesda Yakkum merupakan salah satu institusi pendidikan di kota Yogyakarta yang saat ini menerapkan metode daring dalam proses penyelesaian skripsi. Peningkatan kasus Covid-19 yang mendukung institusi ini dalam melaksanakan metode pembelajaran secara daring. Hal ini menjadi salah satu stressor mahasiswa tingkat akhir dalam kelancaran menyelesaikan skripsi. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 30 Oktober 2021 dilakukan secara daring dan wawancara selama 30 menit pada 10 mahasiswa yang sedang dalam proses menyelesaikan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. 10 mahasiswa tersebut mengatakan menemukan kendala atau terdapat stressor dalam menyelesaikan skripsi, namun 8 dari 10 mengatakan sedikit kesulitan dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang terjadi. 8 mahasiswa tadi mengatakan bahwa mereka melakukan beberapa hal untuk menangani stres karna stressor namun masih kurang efektif dalam menyelesaikan permasalahan. Faktor-faktor pendukung stres tersebut berupa perasaan tidak nyaman seperti tertekan saat melakukan bimbingan bersama dosen pembimbing, finansial yang tidak terlalu mencukupi, teman atau orang lain yang proses skripsinya

sudah lebih jauh, literatur topik skripsi yang sulit ditemukan, dan pikiran yang terbagi-bagi dengan hal lain. Berbagai hal untuk mengatasi stress tersebut diantara yaitu melakukan refreshing bersama dengan keluarga atau orang yang dikasihi, mendengarkan musik, beristirahat, makan-makanan yang disukai, dan menonton drama series.

Fenomena yang dapat dilihat peneliti seiring berjalannya penelitian ini yaitu pada rentang bulan Juni sampai dengan September 2022, terlihat pada proses penyelesaian skripsi mahasiswa mendapati stressor lebih banyak jika dibandingkan pada rentang bulan September sampai Oktober 2021. Hal ini dikarenakan saat bulan September 2022 sudah memasuki tanggal batas pengumpulan skripsi. Hal ini sangat mempengaruhi proses penyelesaian skripsi mahasiswa.

Peneliti menyadari pentingnya kesehatan emosional mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti mengetahui pengaruh terapi hipnosis 5 jari terhadap stres yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2022, karena sampai saat ini belum ada penelitian terkait hal tersebut.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka rumusan masalah penelitian yaitu adakah pengaruh dari pemberian terapi hipnosis 5 jari terhadap tingkat stress mahasiswa yang berproses menyelesaikan skripsi dengan metode *zoom call* di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2022?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dibedakan menjadi 2 tujuan yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus :

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis 5 jari dengan *zoom call* terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2022

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini yaitu :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berupa usia dan jenis kelamin mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2022
- b. Mengidentifikasi tingkat stress, yaitu :

- 1) *Pre-test* pemberian terapi hipnosis 5 jari pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2022
- 2) *Post-test* pemberian terapi hipnosis 5 jari pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2022

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bidang Praktik Kesehatan

Mempermudah praktik dunia kesehatan dalam memberikan tindakan berupa terapi dalam mengatasi stress dengan dasar teoritis yang telah dibuktikan

2. Bidang Pendidikan

Menambah teori kognitif dengan lebih baru dan modern dengan dasar teoritis yang telah dibuktikan sehingga dapat digunakan sebagai bahan ajar dalam memberikan pendidikan kepada siswa/mahasiswa

3. Pembaca

Menambah wawasan bahwa penelitian tidak hanya dilakukan secara langsung namun juga bisa dilakukan secara daring atau melalui aplikasi teknologi serta menambah wawasan terapi non-farmakologi untuk mengatasi stres yang dialami

4. Institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Adanya penelitian dengan dasar teori yang telah dibuktikan dari mahasiswa diharapkan akan meningkatkan kualitas institusi menjadi lebih baik. Kualitas tidak hanya dilihat pada jajaran pembimbing atau dosen serta para karyawan namun juga setiap mahasiswa yang mendapat teori penelitian ini.

5. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman serta pengetahuan kognitif dan praktis yang berbeda dari biasanya dengan mengetahui pengaruh terapi hipnosis 5 jari dengan zoom *call* terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Galvani Volta Simanjuntak, Jek Amidos Pardede, Janno Sinaga, Marthalena Simamora Tahun 2021	Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnotis Lima Jari	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif quasi eksperimen, menggunakan cross sectional study. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jumlah responden dalam penelitian ini yaitu 10 orang yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.	Penelitian ini diikuti 10 responden. Kegiatan berlangsung dengan tertib dan lancar sesuai dengan susunan acara yang telah direncanakan. Selama kegiatan pelatihan metode hipnotis 5 jari, masyarakat antusias mengikuti setiap instruksi dari tim pelaksana. Setelah diulang dan dipandu beberapa kali, semua peserta mampu melakukan	Persamaan penelitian ini terletak pada variable stress yang diatasi dengan terapi hipnosis 5 jari, jenis penelitian kuantitatif dengan kuantitatif dengan eksperimen.	Penelitian ini dilakukan secara cross sectional study sedangkan penelitian yang akan dilakukan secara longitudinal dengan dilaksanakan 3 kali dalam 1 minggu. Penelitian dilakukan secara luring sedangkan yang akan dilakukan secara daring menggunakan aplikasi zoom. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu <i>simple random sampling</i> sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan

				<p>melakukan hipnotis 5 jari secara mandiri. Setelah melakukan hipnotis 5 jari, peserta merasa rileks dan tenang. Pada bahasan hasil di jurnal, dipaparkan bahwa stress dapat dikelola dengan terapi hipnosis 5 jari, namun tidak dicantumkan peneliti mengenai angka/nilai hasil dari penelitian.</p>		<p><i>disproportionate stratified random sampling.</i></p>
2	<p>Ni Wayan Sukmawati, Desak Made Ari Dwi Jayanti, Dewa Putu Arwidiana</p> <p>Tahun 2020</p>	<p>Pengaruh Hipnosis 5 Jari terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Keluarga Pasien Skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur</p>	<p>Penelitian ini merupakan jenis pre-eksperiment dengan rancangan One-group Pre tes Post test Desain. Sampel yang digunakan adalah 21 responden, tehnik pengambilan sampel adalah purposive sampling.</p>	<p>Pada pre-test didapatkan data bahwa tidak ada responden yang tidak mengalami stress. Terdapat 4 orang mengalami stress ringan dan 17 orang mengalami stress berat. Kemudian pada post-test didapatkan data 4 orang tidak mengalami stress dan 17 orang mengalami</p>	<p>Persamaan penelitian ini terletak pada variable bebas dan terikat yaitu terapi hipnosis 5 jari dan tingkat stress. Persamaan dalam pengukuran pada <i>Pre</i> dan <i>Post test</i> perlakuan. Persamaan dalam uji <i>Wilxocon Rank Test</i>. Persamaan pada analisa data</p>	<p>Perbedaan pada alat ukur, yang digunakan peneliti ini adalah DASS 14 sedangkan yang akan dilakukan DASS 42. Perbedaan pada teknik sampling peneliti ini adalah <i>purposive sampling</i> sedangkan yang akan diteliti yaitu <i>disproportionate stratified random sampling</i>. Penelitian dilakukan secara luring sedangkan yang akan dilakukan</p>

			<p>Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuisioner (DASS 14). Teknik analisa data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan <i>uji wilcoxon sign Rank Test</i></p>	<p>stress ringan. Berdasarkan tabel uji Wilcoxon Signed Rank Test diatas, maka nilai Z yang di dapat sebesar -4,025 dengan p-value (Asymp. Sig. 2 tailed) sebesar 0,00 dimana kurang dari batas penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil <i>pre-test</i> dan <i>posttest</i>.</p>	<p>peneliti ini yaitu analisa univariat dan bivariate.</p>	<p>dilaksanakan secara daring menggunakan aplikasi zoom. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian. Sasaran penelitian yang akan diteliti bertujuan pada mahasiswa yang berproses menyelesaikan skripsi, sedangkan pada penelitian ini pada keluarga pasien skizofrenia.</p>
3	<p>Retna Tri Astuti, M. Khoirul Amin, Nurul Purborini</p> <p>Tahun 2017</p>	<p>Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (HP Majar) terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja di SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang</p>	<p>Metode penelitian ini adalah Quasi Experimental Design dengan pendekatan Pretest-Posttest Control Group Design. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p > 0.05$ yang berarti tidak ada perbedaan nilai rerata tingkat stress siswa antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah dilakukan intervensi hipnotis lima jari.</p>	<p>Persamaan penelitian ini terletak pada variable bebas dan terikat yaitu hipnosis 5 jari dan tingkat stress. Pendekatan yang sama yaitu <i>Pretest-Posttest</i>.</p>	<p>Perbedaan pada penelitian ini terletak pada tujuan yaitu pada penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar efektifitas dari hipnoterapi 5 jari, sedangkan yang akan diteliti untuk mengetahui pengaruh terapi terhadap tingkat stress. Teknik sampling yang digunakan peneliti yaitu <i>purposive</i></p>

			<p>adalah purposive random sampling atau dengan jumlah sampel 60 (30 untuk intervensi dan 30 untuk kontrol). Uji yang digunakan yaitu Kolmogorov smirnov.</p>			<p><i>random sampling</i> sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan <i>disproportionate stratified random sampling</i>. Penelitian dilakukan secara luring sedangkan yang akan dilakukan dilaksanakan secara daring menggunakan aplikasi zoom. Penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan uji Wilxocon. Penelitian ini menggunakan <i>design quasy eksperiment</i> sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan eksperimen murni. Penelitian ini menggunakan kelompok kontrol dan perlakuan sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan hanya menggunakan kelompok perlakuan saja.</p>
--	--	--	---	--	--	--

STIKES BETHESDA YAKKUM

4	Ayu Dekawaty Tahun 2021	Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang	Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan quasi experiment. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara Purposive sampling, sampel yang digunakan sebanyak 77 mahasiswa. penelitian dengan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> . Uji statistik yang digunakan peneliti adalah uji Kolmogorov Smirnov. Analisa data peneliti ini yaitu univariat dan bivariat.	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.	Persamaan penelitian ini terletak pada variable bebas yaitu terapi hipnosis 5 jari dan konteks mengenai skripsi. Jenis penelitian yang akan diteliti sama dengan penelitian ini yaitu kuantitatif. Persamaan penelitian ini menggunakan metode <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> . Persamaan penelitian ini menggunakan analisa data univariat dan bivariat.	Perbedaan variable terikat penelitian ini adalah kecemasan, sedangkan yang akan diteliti yaitu tingkat stress. Teknik sampling yang digunakan peneliti yaitu <i>purposive random sampling</i> sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan <i>disproportionate stratified random sampling</i> . Perbedaan uji penelitian ini menggunakan Kolmogorov Smirnov sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan Wolxocon Test. Penelitian ini menggunakan kelompok kontrol dan perlakuan sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan hanya menggunakan kelompok perlakuan saja.
---	----------------------------	--	--	--	---	---