

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan respon pada individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup. Menurut Stuart dan Laria dalam Pieter (2011) kecemasan merupakan pengalaman emosi dan subjektif tanpa adanya objek yang spesifik sehingga orang merasakan suatu perasaan khawatir seolah-olah ada sesuatu yang buruk akan terjadi dan pada umumnya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu. Gangguan kecemasan dianggap sebagai suatu gangguan yang berkaitan dengan perasaan khawatir tidak nyata, tidak masuk akal, tidak cocok yang berlangsung terus-menerus atas prinsip yang terjadi dan kenyataan yang dirasakan. Orang yang mengalami gangguan kecemasan selalu diikuti rasa ketakutan yang tidak jelas, tidak menyenangkan, dan menimbulkan perasaan waspada yang tidak jelas (Pieter, 2011).

Stuart (2007) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor eksternal dan faktor internal. Kecemasan sendiri dibagi kedalam 4 tingkatan antara lain kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik (Pieter, 2011). *The Anxiety and Depression Association of America* dalam Kaplan & Sadock (2012) menuliskan bahwa gangguan kecemasan dan depresi diderita oleh 40 juta

atau 18% dari populasi orang dewasa di Amerika pada usia 18 tahun atau lebih. Prevalensi di Indonesia terkait dengan gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2013, menunjukkan bahwa gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan pada usia lebih dari 15 tahun sebanyak 6% atau sekitar 14 juta orang dari jumlah penduduk Indonesia.

Penelitian yang dilakukan oleh Kasmonah pada tahun 2010 di Universitas Muhammadiyah Semarang dengan judul Tingkat Kecemasan Mahasiswa S1 Keperawatan Reguler dalam menyusun Skripsi diperoleh 18,7% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 48% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, 24% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, dan 9,3% mahasiswa tidak mengalami kecemasan. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir dapat menimbulkan masalah psikologis. Hidayat dalam Widodo (2011) mengungkapkan bahwa kesulitan-kesulitan dalam mengerjakan skripsi sering dianggap sebagai beban yang berat oleh mahasiswa, akibatnya hal tersebut berkembang menjadi sikap negatif yang menyebabkan kecemasan. Sikap negatif tersebut membuat mahasiswa menjadi malas dalam menyusun skripsi, kehilangan motivasi, menunda menyusun skripsi, bahkan memutuskan untuk tidak lagi menyelesaikannya.

Penelitian Herdiani (2012) dipaparkan bahwa penyebab kecemasan pada mahasiswa adalah terlambatnya pengerjaan tugas akhir. Kecemasan tersebut membuat mereka tertekan dan mengalami kesulitan dalam menghadapi masalah-masalah dalam proses pengerjaan tugas akhir. Ciri-ciri yang terjadi pada mahasiswa yang mengalami kecemasan adalah timbulnya rasa tegang dan meningkatnya saraf otonom ketika mengerjakan tugas akhir.

Terapi warna merupakan terapi yang dapat memberikan unsur relaksasi, dimana dari berbagai penelitian relaksasi mampu mengurangi suatu ketegangan atau kecemasan pada individu (Rochmawati, 2012). Kusuma dalam Devi (2012) mengungkapkan bahwa salah satu warna yang dapat digunakan dan memiliki efek positif adalah warna hijau. Warna hijau dapat memberikan rasa nyaman, rileks, mengurangi stres, menyeimbangkan, dan menenangkan emosi. Penelitian yang dilakukan Muharyani (2015) menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada mayoritas ibu primigravida trimester III setelah diberikan terapi warna hijau. Skor tingkat kecemasan tertinggi ibu primigravida trimester III sebelum diberikan terapi warna hijau yaitu 32 artinya responden mengalami kecemasan berat, sedangkan setelah diberikan terapi warna hijau skor tertinggi 23 yang artinya responden mengalami kecemasan sedang.

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta adalah perguruan tinggi swasta kesehatan yang beralamat di Jl. Johar Nurhadi No. 6, Kotabaru, Gondokusuman, Kota Yogyakarta. STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta mempunyai program studi D-3 Keperawatan dan Sarjana Ilmu Keperawatan yang terdiri dari program regular dan transfer. STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta membuka program studi Ners yang pada tanggal 24-25 Oktober sesuai hasil asesmen dinyatakan memenuhi kualifikasi dengan strata akreditasi B oleh Lembaga Akreditasi Mandiri Pendidikan Tinggi Kesehatan Indonesia (LAM-PTKes). Total mahasiswa aktif pertanggal 2 Agustus 2017 di STIKES Bethesda berjumlah 735 orang terbagi atas 401 mahasiswa Ilmu Keperawatan, 218 mahasiswa Keperawatan, dan 116 mahasiswa Profesi Ners. Sampai tanggal 16 Agustus 2017 jumlah mahasiswa tingkat akhir prodi S-1 angkatan 2013 sebanyak 124 mahasiswa, yang sudah ujian proposal sebanyak 66 mahasiswa, yang sudah ujian skripsi sebanyak 28 mahasiswa dan yang belum ujian proposal maupun skripsi sebanyak 58 mahasiswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta pada tanggal 13 Juli 2017, dari pengambilan data dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang dibagikan pada 10 mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat akhir semester 8 didapatkan 5 mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2 mahasiswa mengalami kecemasan sedang, 1 mahasiswa mengalami

kecemasan ringan, dan 2 mahasiswa tidak mengalami kecemasan. Hasil wawancara yang dilakukan pada responden penyebab kecemasan yang dialami adalah belum selesainya tugas akhir. 4 mahasiswa mengeluhkan batas waktu tugas akhir yang sudah dekat, 4 mahasiswa lain mengungkapkan takut harus menambah semester, sehingga membayar uang kuliah lagi dan 2 mahasiswa mengkhawatirkan tidak dapat ikut wisuda. Dalam mengurangi kecemasan 9 mahasiswa mengaku tidak melakukan terapi. Salah seorang mahasiswa mengungkapkan bahwa untuk mengurangi kecemasan biasanya hanya dengan berdoa. Berdasarkan uraian tersebut peneliti telah meneliti lebih jauh tentang pengaruh terapi warna hijau terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2017.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk mengetahui :

“Apakah ada pengaruh terapi warna hijau terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2017?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi warna hijau terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2017.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden: (jenis kelamin dan usia) pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2017.
- b. Mengetahui kecemasan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi warna hijau pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2017.
- c. Mengetahui kecemasan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan terapi warna hijau pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2017.
- d. Mengetahui perbedaan skor tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kontrol yang diberikan terapi warna hijau pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan angkatan 2013 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2017.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, antara lain :

1. Bagi Mahasiswa keperawatan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi alternatif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa.

2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan dan informasi kepada mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tentang pengaruh terapi warna hijau terhadap tingkat kecemasan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan mengenai pengaruh terapi warna hijau terhadap tingkat kecemasan.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Penelitian Terkait

| No | Peneliti/Tahun | Judul | Metode | Hasil | Persamaan | Perbedaan |
|----|-----------------------|---|---|--|--|--|
| 1. | Harini, Novita (2013) | Terapi Warna untuk Mengurangi Kecemasan | Rancangan penelitian ini adalah <i>experimental design</i> , desain yang digunakan adalah <i>pretest-posttest control group design</i> . Pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Analisis yang digunakan yaitu uji <i>Wicolxon Signed Rank Test</i> dan <i>Mann-Whimney</i> . | Hasil pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan kelompok kontrol eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. | a. Pengambilan Sampel pada penelitian sebelumnya dan penelitian ini menggunakan <i>purposive sampling</i> . b. Metode yang digunakan oleh penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah <i>pre-test and post test with control group design</i> . | a. Alat ukur yang digunakan penelitian sebelumnya adalah TMAS sedangkan pada penelitian ini adalah HARS. b. Variabel bebas pada penelitian sebelumnya adalah terapi warna sedangkan penelitian ini adalah terapi warna hijau. |

| No | Peneliti/Tahun | Judul | Metode | Hasil | Persamaan | Perbedaan |
|----|------------------|---|--|--|--|---|
| 2. | Devi, P.S (2012) | Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Stres Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar | Rancangan penelitian ini adalah <i>quasy-experimental</i> , dengan model yang digunakan <i>pre-test and post test with control group design</i> . Pengambilan sample dilakukan dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Uji yang digunakan yaitu <i>independent sample t-test</i> . | Hasil yang didapatkan adalah ada pengaruh terapi warna hijau terhadap stres lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. | <p>c. Responden pada penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah mahasiswa.</p> <p>a. Pengambilan Sampel pada peneliti sebelumnya dan penelitian ini menggunakan purposive sampel.</p> <p>b. Variabel bebas pada penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah terapi warna hijau.</p> | <p>a. Variabel terikat pada penelitian sebelumnya adalah stres, sedangkan penelitian ini adalah kecemasan.</p> <p>b. Responden yang digunakan oleh penelitian sebelumnya adalah lansia, sedangkan penelitian ini adalah mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir.</p> |

| No | Peneliti/Tahun | Judul | Metode | Hasil | Persamaan | Perbedaan |
|----|--------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 3. | Muharyani, Putri Widita (2015) | Pengaruh Terapi Warna Hijau terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III | Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan pra eksperimental dengan menggunakan <i>One Group Pretest- Posttest Design</i> , melibatkan satu kelompok subyek tanpa kontrol. Uji yang digunakan adalah <i>marginal homogeneity</i> . | Hasil penelitian ini terdapat perbedaan yang bermakna tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi warna hijau. | c. Metode yang digunakan oleh penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah <i>pre-test and post test with control group design</i> . | c. Kuesioner yang digunakan penelitian sebelumnya adalah DASS (<i>Depression Axiety Stress Scale</i>) sedangkan penelitian ini adalah <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS) . |

| No | Peneliti/Tahun | Judul | Metode | Hasil | Persamaan | Perbedaan |
|----|---------------------------------|--|---|---|--|--|
| 4. | Kafiyatul Aysya, Latipun (2016) | Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja Yang Hamil di Luar Nikah | Penelitian ini quasi eksperimen dengan metode <i>control group pretest</i> dan <i>posttest design</i> . Subyek diambil menggunakan <i>purposive sampling</i> . Uji yang digunakan adalah Wilcoxon dan Mann-Withney. | Hasil penelitian ini diketahui bahwa terapi warna dapat mereduksi kecemasan dalam menghadapi persalinan dari kehamilan di luar nikah pada remaja. | b. Variabel terikat pada penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah kecemasan. a. Subyek diambil menggunakan penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah <i>purposive sampling</i> . | b. Metode yang digunakan penelitian sebelumnya adalah <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> tanpa kelompok kontrol, sedangkan penelitian ini adalah <i>pre-test and post test with control group design</i> . a. Variabel bebas pada penelitian sebelumnya adalah terapi warna sedangkan penelitian ini adalah terapi warna hijau. |

| No | Peneliti/Tahun | Judul | Metode | Hasil | Persamaan | Perbedaan |
|----|----------------|-------|--------|-------|---|---|
| | | | | | <p>b. Variabel terikat yang digunakan pada penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah kecemasan</p> <p>c. Metode yang digunakan penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah <i>control group pretest dan posttest design</i></p> | <p>b. Responden yang digunakan penelitian sebelumnya adalah remaja yang hamil diluar nikah, sedangkan penelitian ini adalah mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir.</p> |

| No | Peneliti/Tahun | Judul | Metode | Hasil | Persamaan | Perbedaan |
|----|----------------|-------|--------|-------|---|-----------|
| | | | | | <p>d. Skor kecemasan yang digunakan penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i></p> | |