

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa keperawatan ialah seseorang yang mempersiapkan dirinya untuk menjadi perawat profesional di masa depan, rasa tanggung jawab dan akuntabilitas merupakan hal wajib yang harus dimiliki mahasiswa keperawatan di masa depan sesuai dengan praktik keperawatan profesional (Black, 2013). Mahasiswa merupakan kelompok khusus, dimana mereka berada dalam tahap transisi yang kritis untuk menghadapi kehidupan di masyarakat yang sebenarnya kelak setelah menyelesaikan pendidikannya. Selama tahap transisi ini, mahasiswa mengalami banyak tekanan, antara lain interaksi dengan orang lain, masalah dengan dosen, teman bahkan keluarga, masalah kesehatan pribadinya, harus beradaptasi dengan lingkungan baru, dan tekanan dalam bidang akademik, dll. yang bisa menyebabkan stres dalam kehidupannya (Hou et. al., 2016).

Stres adalah respon otak dan tubuh manusia terhadap berbagai kondisi atau stresor. Stres merupakan stimulus atau rangsangan yang menyebabkan respon biologis baik secara intrinsik maupun ekstrinsik (Yaribeygi, et.al., 2017). Stres paling umum yang dialami mahasiswa adalah stres akademik. Rasa tanggung jawab serta tuntutan kehidupan akademis dan banyaknya masalah yang dihadapi mahasiswa mungkin menjadi bagian dari tekanan yang biasanya dialami mahasiswa. Dikutip dari penelitian Hamzah (2020) di

STIKes Graha Medika, setiap semesternya mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat jumlahnya.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa prevalensi stres belajar di kalangan mahasiswa cukup tinggi, seperti di Medical Collegesin Kerala India sebanyak 69,7 % (Sivan & Rangasubhe, 2013), 52,7 % di Casablanca Medical School Afrika (Loubir, Al., 2014), dan sebanyak 49,3% di Universiti Putra Malaysia (Phang, Al., 2015). Prevalensi terjadinya stres akademik tidak hanya terjadi pada mahasiswa dunia, melainkan di Indonesia pun fenomena ini terjadi, seperti di Universitas Sam Ratulangi sebanyak 48,4% mahasiswa kedokteran (Talumewo et al., 2014), sebanyak 83,5% pada mahasiswa D-III Keperawatan Daerah Khusus Ibukota Jakarta (Rakhmawati et al., 2014), dan mencapai 90,9% di Universitas Kanjuruhan Malang (Bariyyah & Latifah, 2015).

Barseli et all. (2017) mengemukakan mengenai stres akademik yakni sebagai suatu kondisi dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademis dan memperlakukannya sebagai hal yang mengganggu, beliau juga mengatakan bahwa stres akademik disebabkan oleh pandangan subyektif terhadap kondisi akademik. Mahasiswa dapat mengalami stres belajar akibat tekanan dari stresor akademik terkait dengan kegiatan belajar di lingkungan kampusnya (Looker dan Gregson, dalam Hasibuan 2019). Sedangkan menurut Kalavathi,B.,dkk (2016) mengatakan bahwa stres pada mahasiswa keperawatan dapat disebabkan oleh akademik, klinis, keuangan, harapan orang tua, kompetensi untuk nilai dan pekerjaan.

Mahasiswa keperawatan cenderung memiliki stres, kecemasan, gangguan tidur, dan stres terkait dengan penyakit fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di jurusan lain (Bartlett, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian Labrague (2018) yakni mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stres akademik dan stres eksternal yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa jurusan lain seperti farmasi, fisioterapi, bahkan mahasiswa kedokteran dan kedokteran gigi.

Selama proses pendidikan, mahasiswa keperawatan biasanya sering mengalami stres karena tuntutan akademik yang berlebih dan beban kerja mereka, terutama saat melakukan praktikum klinis (Valero, 2019). Selain itu, mahasiswa keperawatan juga dihadapkan oleh realita perkuliahan yang berat, sulitnya menghadapi perbedaan teori ilmu keperawatan dan kondisi lapangan praktik, serta dilema saat berhadapan dengan pasien kondisi kritis saat praktikum klinis (Njim, 2018).

Stres dapat disebabkan oleh karena munculnya *emotional exhaustion*, yang merupakan manifestasi awal dari *burnout*. Untuk mencegah terjadinya *burnout academic*, perlu dilakukan pengurangan tingkat stres akademik (Lee et.al., 2013). Menurut Fares et.al. (2016) peningkatan tingkat stres dan strategi koping yang buruk merupakan salah satu penyebab terjadinya *burnout*. Maka dari itu, penting untuk mengetahui sumber serta dampak stres akademik dan kemudian mengembangkannya menjadi strategi manajemen stres mahasiswa yang efektif (Reddy et all. 2018).

Terdapat berbagai macam penatalaksanaan atau manajemen stres yang dapat dilakukan guna menyelesaikan masalah tersebut, seperti metode farmakologis dengan meminum obat penenang atau obat tidur. Tetapi obat-obatan tersebut mempunyai efek samping yang berisiko menimbulkan reaksi tertentu terhadap kesehatan. Terapi yang relatif aman adalah terapi non-farmakologis seperti bercerita dengan orang yang dipercaya, berlibur ketempat yang disukai, relaksasi napas dalam, *hypnotherapy*, dan lain lain (Priayogo, 2018). Ini sejalan dengan pernyataan Setyoadi (2011) yang mengemukakan bahwa penanganan stres yang paling efektif adalah melalui teknik terapi, terdapat berbagai macam teknik terapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres, seperti terapi kognitif, terapi musik, terapi spiritual, dan terapi relaksasi. Teknik relaksasi adalah cara untuk mengurangi stres, mengurangi rasa sakit, mendapatkan sedasi dan kenyamanan, dan mengurangi kecemasan.

*Hypnotherapy* yaitu salah satu cara yang paling efektif untuk mengatasi stres, dalam hal ini *hypnotherapy* dapat membuat orang relaksasi dan masuk ke alam bawah sadar. Ada beragam metode selain *hypnotherapy* yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres, tetapi efeknya kurang efektif dan memakan waktu yang cukup lama agar bisa merasakan perubahan yang besar, Karena metode lain tidak dapat mencapai akar permasalahan, namun hanya dapat menggunakan pemikiran tingkat sadar, sedangkan sumber stres pada manusia tersimpan di alam bawah sadarnya (Zain, 2011).

*Hypnotherapy* adalah metode pengaplikasian hipnotis yang menggunakan gelombang otak. Biasanya digunakan untuk mengatasi berbagai ketidaknyamanan fisik dan psikologis, seperti rasa takut, stres, pereda nyeri atau insomnia, yang dapat disembuhkan dengan metode ini. Hipnotis juga bisa meningkatkan semangat belajar. Dibandingkan dengan metode lain, kelebihan *hypnotherapy* adalah dapat mengatasi penyakit-penyakit berikut, yaitu penyakit yang mempengaruhi kondisi fisik, sistem kardiovaskuler, sistem pernapasan, dan sistem saraf pusat seperti sakit kepala, sulit tidur, gelisah, fobia, depresi, meningkatkan motivasi kerja, motivasi belajar dan kasus di bidang lainnya, seperti kegiatan pembedahan atau anestesi, pencabutan gigi, nyeri persalinan, mengobati sembelit serta retensi urin setelah operasi. Indikasi *hypnotherapy* yakni dapat diberikan kepada individu usia di atas satu bulan, misalnya menyanyikan lagu yang bisa menenangkan tangisannya sampai usia tua pun bisa dilakukan, dengan syarat masih dapat mendengar, berkomunikasi dan bergerak. Sedangkan, Kontraindikasi atau kerugian *hypnotherapy* ialah tidak dapat digunakan untuk orang yang gelisah, bayi baru lahir, gaduh, dan orang lanjut usia yang tidak dapat mendengar suara, seseorang dalam situasi yang tidak dapat memahami apa yang sedang dilakukan, seperti mereka yang mengalami imbesil atau demensia dan paranoid (Erickson, 1976; Novrizal, 2010).

Terdapat berbagai macam metode *hypnotherapy* yang dapat dilakukan namun pada dasarnya mempunyai persamaan unsur, tergantung pada variasi dari terapis yang melaksanakan induksi. Salah satunya menggunakan metode

*Audio (self hypnosis)*, dimana dalam metode ini keadaan *trance* dapat dicapai tanpa bantuan orang lain dengan menggunakan sebuah rekaman audio atau musik untuk mencapai alam bawah sadarnya (Peterfy, 1973; IBH, 2015). Stres dapat terjadi oleh karena munculnya faktor penyebab stres (Internal & Eksternal) sehingga terjadi peningkatan sekresi hormon ACTH oleh kelenjar Hipofisis (penyebab stres), kemudian ketika seseorang dibimbing untuk memasuki alam bawah sadar untuk dilakukan *hypnotherapy*, gelombang otak seseorang akan masuk secara perlahan kedalam gelombang otak Alpha (8-12 Hz) atau Theta (4-8 Hz), kemudian pemberian sugesti positif dapat diberikan oleh terapis untuk dapat menghasilkan hormon Serotonin & Endorphin (penghasil sensasi nyaman, tenang, bahagia) sehingga terjadi penurunan hormon ACTH (Setiawan, 2009; Baihaqi, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Hasibuan (2019), *hypnotherapy* efektif menurunkan stres belajar dan secara signifikan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Studi lain juga mendukung dan menunjukkan adanya pengaruh *hypnotherapy* terhadap stress mahasiswa oleh Hendriyanto (2012), dalam penelitiannya *hypnotherapy* terbukti efektif dalam menurunkan persentase tingkat stress menjadi normal pasca dilakukan *hypnotherapy*, yaitu sebanyak enam belas responden (53,3%). Peningkatan stress akademik menurut Gadzella (2005) dapat memunculkan reaksi stress seperti reaksi fisik (berkeringat berlebih, kelelahan, sakit kepala, penurunan atau peningkatan berat badan), emosi (rasa takut, marah, sedih), perilaku (menangis, menyakiti

orang lain dan diri sendiri, mudah marah dan mengasingkan diri dari orang lain), dan kognitif (sulit menggunakan strategi untuk mengatasi stress).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan menggunakan *google form* dalam bentuk kuesioner kepada 15 mahasiswa program studi sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung didapatkan hasil sebanyak 13 mahasiswa merasakan sakit kepala setelah selesai melakukan perkuliahan, mahasiswa sering mengalami gangguan pola tidur sebanyak 8 orang, 10 mahasiswa merasakan kekhawatiran yang berlebihan, 12 mahasiswa sering lelah saat melakukan perkuliahan, 14 mahasiswa jenuh akibat pembelajaran daring saat ini, dan 11 mahasiswa mengatakan tugas terlalu banyak dalam waktu yang bersamaan, ditambah dengan ketika bekerja kelompok untuk menyelesaikan tugas kebanyakan masih saling mengandalkan satu sama lain, dan tidak semua kondisi geografis mahasiswa berada pada zona jaringan yang baik. Sebanyak 13 mahasiswa mengatakan penyebabnya karena sulit memahami materi pembelajaran sehingga kadang-kadang mahasiswa kehilangan semangat dan motivasi untuk belajar. Akibat dari penurunan semangat dalam belajar, sebanyak 7 mahasiswa juga mengatakan telah terjadi penurunan nilai akademik dibandingkan dengan semester sebelumnya, ini dikarenakan sulitnya memahami materi yang diberikan oleh dosen, sehingga beberapa mahasiswa pun beralasan menjadi malas dalam mengikuti perkuliahan.

Dalam hal ini dari pihak program studi atau kampus belum ada kegiatan lebih khusus dalam upaya mengurangi tingkat stress yang dirasakan

mahasiswa, Kemahasiswaan program studi sarjana keperawatan mengatakan selama ini belum ada mahasiswa yang berada pada tingkat stress yang berat, melainkan hanya terdapat mahasiswa dengan tingkat stress ringan sampai sedang. Sementara itu jika ada mahasiswa yang mengalami masalah akan dilakukan pemanggilan dan konsultasi oleh bagian kemahasiswaan atau wali kelas, dan apabila masalah tersebut belum selesai, maka dapat dialihkan ke bagian Universitas yakni dilakukan Bimbingan Konseling oleh Psikolog secara langsung agar dapat menemukan pemecahan masalah pada mahasiswa.

Selanjutnya peneliti melakukan pencarian data nilai mahasiswa keperawatan kepada bidang akademik prodi sarjana keperawatan dan Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan (BAAK) Universitas Bhakti Kencana Bandung, didapatkan perbandingan data jumlah IPK mahasiswa angkatan 2018 sebagai berikut, Semester 3 (ganjil) IPK >3.00 sebanyak 59%, IPK <3.00 sebanyak 40% dan IPK 3.00 sebesar 1%. Sedangkan pada semester 4 (genap) mengalami sedikit penurunan, yaitu yang mendapatkan IPK >3.00 sebanyak 53%, IPK <3.00 sebanyak 46% dan IPK 3.00 sebesar 1%. Peneliti juga melakukan wawancara melalui *whatsapp* kepada 10 mahasiswa/i program studi sarjana keperawatan STIKes Jenderal Achmad Yani, hasil wawancara menyatakan bahwa sebanyak 2 mahasiswa mengeluh perihal perkuliahan, seperti mengalami gangguan pola tidur dan merasakan pusing ketika selesai melakukan perkuliahan, 5 mahasiswa merasa lelah dan kekhawatiran yang tinggi, sebanyak 7 mahasiswa hanya mengeluh ketidaksesuaian jadwal dosen dalam perkuliahan seperti tidak tepatnya waktu

kuliah, namun tidak menimbulkan efek yang berarti dan belum terlihat adanya penurunan nilai akademik, dan 1 mahasiswa lainnya menyatakan senang dengan diadakannya pembelajaran saat ini.

Berdasarkan uraian fakta dan hasil studi pendahuluan diatas dimana mahasiswa program studi sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung lebih banyak mengeluh tentang akademik dibandingkan dengan mahasiswa program studi sarjana keperawatan di STIKes Jendral Achmad Yani Cimahi, kemudian hasilnya mengatakan bahwa gejala-gejala yang terdapat pada mahasiswa di Universitas Bhakti Kencana dapat menimbulkan dampak negatif, baik dari segi fisiologis, psikologis, dan perilaku.

Maka dari itu, penulis tertarik untuk meneliti dan mengkaji secara lebih dalam tentang seberapa besar pengaruh *hypnotherapy* untuk mengurangi stress akademik yang dirasakan mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada “Pengaruh *Hypnotherapy* Dengan Metode *Audio Record* Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung ?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh *hypnotherapy* dengan metode *audio record* terhadap stress akademik mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi stress akademik mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung sebelum dilakukan *hypnotherapy* dengan metode *audio record*.
2. Mengidentifikasi stress akademik mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung sesudah dilakukan *hypnotherapy* dengan metode *audio record*.
3. Mengidentifikasi pengaruh *hypnotherapy* dengan metode *audio record* terhadap stress akademik mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

1. Bagi Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi dasar pengembangan dan pengajaran ilmu baru bagi praktik keperawatan dalam mengatasi stress akademik pada mahasiswa, memperkaya ilmu keperawatan khususnya dalam bidang terapi komplementer.

2. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi bahan pustaka dan pengembangan teknik *hypnotherapy* bagi peneliti lain dalam bidang kesehatan khususnya keperawatan.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Bhakti Kencana)**

Diharapkan hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai data dasar dan bahan evaluasi yang dapat digunakan oleh institusi pendidikan sehingga dapat meningkatkan mutu pendidikan khususnya dibidang keperawatan dengan teknik *hypnotherapy* guna mengurangi stress akademik mahasiswa.

##### **2. Bagi Mahasiswa**

Diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan masukan bagi mahasiswa untuk perbaikan kualitas diri, dan dapat mengurangi stress akademik, guna mencapai tujuan yang diharapkan dengan mengaplikasikan teknik *hypnotherapy*, yang mana teknik ini bisa dilakukan sendiri dirumah.

#### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian kuantitatif yang dilakukan secara langsung dengan jenis penelitian *pre-experimental* dan pendekatan *One Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2021 oleh mahasiswa yang mengambil ranah Keperawatan Jiwa dan Manajemen Keperawatan sebagai tema penelitiannya.