

**TERAPI HIPNOSIS DALAM MENURUNKAN KECEMASAN MAHASISWA MAGISTER  
ILMU KEPERAWATAN****Dwi Sartika<sup>1</sup>, Eni Marwanti<sup>2\*</sup>, Ifana Yunike Pristya<sup>3</sup>, Riska Eka Fatma  
Hasibuan<sup>4</sup>**<sup>1-4</sup>Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Email Korespondensi: eni.marwanti@gmail.com

Disubmit: 24 Juli 2024

Diterima: 28 Desember 2024

Diterbitkan: 01 Januari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i1.16464>**ABSTRACT**

*Anxiety is the largest mental disorder in the world. It can occur in anyone, including master of nursing students. These students undertake their education over four semesters. They face not only academic burdens, such as assignments, but also work-related burdens for those studying with study permits, as well as financial costs and study completion targets. The study aims to investigate the effect of hypnotherapy on reducing anxiety among master of nursing students. This research is a pre-experimental study with a time-series approach on a single intervention group with three measurements: before, immediately after, and one week after the hypnotherapy intervention. The population of this study is master of nursing students, with a sample size of 15 respondents selected through convenience sampling. The repeated measures anova test resulted in p-value of <0.001, indicating significant differences in anxiety levels at the three measurements point. Bivariate analysis revealed no significant associations between anxiety and confounding factors such as age, social support, gender, marital status, living status, study status, and study funding. Hypnotherapy can reduce anxiety among master of nursing students and can be an effective non-pharmacological therapy to reduce anxiety of master's nursing students.*

**Keywords:** Hypnotherapy, Anxiety, Master of Nursing Student**ABSTRAK**

Kecemasan merupakan gangguan mental terbesar di dunia. Kecemasan dapat terjadi pada siapa saja tidak terkecuali mahasiswa magister ilmu keperawatan. Mahasiswa magister ilmu keperawatan menempuh pendidikan selama 4 semester. Mereka tidak hanya memiliki beban akademik yang meliputi tugas akademik, namun juga beban pekerjaan bagi mahasiswa yang kuliah dengan ijin belajar, serta biaya dan target penyelesaian masa studi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis dalam menurunkan kecemasan mahasiswa magister ilmu keperawatan. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan time series pada 1 kelompok intervensi dengan tiga kali pengukuran yaitu sebelum, sesaat setelah dan satu minggu setelah diberikan intervensi terapi hipnosis. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa magister ilmu keperawatan dengan jumlah sampel yaitu 15 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu convenience sampling. Uji anova repeated measures didapatkan nilai  $p < 0,001$  sehingga disimpulkan terdapat perbedaan yang

bermakna kecemasan pada ketiga pengukuran. Hasil analisa bivariat didapatkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan umur, dukungan sosial, jenis kelamin, status pernikahan, status tinggal, status belajar dan pembiayaan kuliah. Terapi hipnosis dapat menurunkan kecemasan mahasiswa magister ilmu keperawatan sehingga dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan mahasiswa magister ilmu keperawatan.

**Kata Kunci:** Terapi Hipnosis, Kecemasan, Mahasiswa Magister Ilmu Keperawatan

## PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan gangguan mental terbesar di dunia dengan angka kejadian sebesar 264 juta kasus. Dari total kasus tersebut, 23% berada di Asia Tenggara dan 3,3% berada di Indonesia (WHO, 2017). Kecemasan merupakan respon emosional ketika seseorang merasakan ketakutan yang disebabkan karena adanya sumber ancaman yang belum jelas ataupun teridentifikasi (Kosasih & Solehati, 2015).

Kecemasan dapat menyerang siapapun tak terkecuali mahasiswa. *American College Health Association* pada tahun 2023 menemukan bahwa 1 dari 3 mahasiswa mengalami kecemasan (Tan et al., 2023). Penelitian Vahedian-Azimi et al. (2022) menyatakan bahwa 97,3% dari 886 responden mahasiswa di Iran mengalami kecemasan berat. Mahasiswa dalam menjalani pendidikan memiliki kewajiban memenuhi tuntutan akademik dan mengikuti kegiatan kampus. Sehingga kewajiban-kewajiban tersebut dapat memacu mahasiswa mengalami kecemasan akademik (Demak & Suherman, 2016). Selain itu banyak mahasiswa yang rentan mengalami kecemasan akibat perubahan lingkungan belajar pada situasi tertentu. Ghufron & Risnawati (2012) menyatakan bahwa kecemasan mahasiswa dapat bersumber pada kekhawatiran, keadaan emosional dan gangguan/hambatan dalam

menyelesaikan tugas. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akan menarik diri dari lingkungan sosial, tidak mampu memenuhi tanggung jawab, mengalami penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sulit berkonsentrasi, terobsesi berlebihan bahwa merasa tidak punya harapan, mudah marah, resah dan gelisah. Selain itu juga kecemasan dapat menyebabkan keluhan fisik seperti sakit kepala, mual muntah, kecapekan, sesak nafas, perubahan pola makan serta gangguan tidur. Hal-hal tersebut dapat mengganggu aktivitas mahasiswa maupun hasil akademiknya (Savitri & Swandi, 2023).

Mahasiswa magister ilmu keperawatan ialah mahasiswa yang sedang menempuh program pendidikan akademik jenjang strata 2 di bidang keperawatan. Mahasiswa magister ilmu keperawatan menempuh pendidikan akademik selama 4 semester. Beban yang sering ditemui pada mahasiswa magister ilmu keperawatan meliputi beban akademik dan nonakademik. Beban akademik yang dihadapi mahasiswa magister ilmu keperawatan diantaranya beban tugas, target pencapaian IPK serta target penyelesaian studi tepat waktu. Bagi mahasiswa dengan ijin belajar memiliki beban lebih yakni tanggung jawab terhadap pekerjaannya dimana mereka tetap bekerja disela-sela waktu kuliah.

Tantangan nonakademik lainnya seperti masalah keuangan dan pembiayaan kuliah, masalah keluarga khususnya bagi yang telah menikah, serta masalah interpersonal lainnya.

Terapi hipnosis merupakan teknik dimana terapis yang telah tersertifikasi memberikan saran kepada individu yang telah menjalani prosedur yang dirancang untuk membuat mereka rileks dan memfokuskan pikiran mereka. Meskipun hipnosis telah menjadi topik kontroversial, namun sebagian besar praktisi saat ini sepakat bahwa terapi hipnosis dapat menjadi teknik terapeutik yang kuat dan efektif untuk berbagai kondisi, termasuk nyeri, kecemasan, dan gangguan mood. Terapi hipnosis juga dapat membantu orang mengubah kebiasaannya, seperti berhenti merokok (Kamaruddin, 2022). Hipnosis berkerja dengan cara untuk masuk dan mengeksplorasi alam bawah sadar manusia. Terapi hipnosis hanya memberikan sugesti dan pesan-pesan kebaikan untuk diri subjek hipnosis, seperti halnya cara kerja tidur. Seseorang yang dihipnosis berada pada keadaan rileks, tenang, nyaman sehingga ia teramat enggan untuk segera bangun. Sama halnya dengan bagaimana seseorang mengalami tidur yang nyenyak, atau tidur yang sudah setengah sadar namun masih malas bergerak. Secara alamiah, subjek akan bangun dengan sendirinya, sama seperti seseorang yang pelan-pelan tersadarkan untuk bangun dari tidur. Bahkan, ia tetap bisa bangun walaupun hipnosis tidak memintanya untuk bangun (Setengah, 2016). Menurut Kemenkes (2023) terapi hipnosis dapat membantu seseorang untuk mengelola stres dan kecemasan dengan meningkatkan relaksasi, meningkatkan mekanisme koping, dan meningkatkan perasaan tenang

dan terkendali. Terapi hipnosis dapat membantu seseorang dengan mengubah pikiran dan emosi negatif, sehingga meningkatkan mekanisme penanggulangan dan mengurangi kecemasan.

Melihat fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terapi hipnosis efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa magister ilmu keperawatan.

## KAJIAN PUSTAKA

Kecemasan merupakan salah satu emosi paling dasar yang diartikan sebagai perasaan khawatir, gelisah, ketidakpastian atau ketakutan akibat ancaman nyata atau yang dirasakan (Halter, 2018). Kecemasan yang berlebihan tentunya mengakibatkan dampak negatif pada individu. Salah satu dampak kecemasan yaitu penurunan kognitif dan kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah (Eysenck & Calvo, 1992).

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi pada pasal 13 ayat 1 dan 2 menyebutkan bahwa mahasiswa merupakan bagian dari sivitas akademika yang dianggap sebagai individu yang secara aktif dan memiliki kesadaran diri untuk mengembangkan potensi, melakukan pembelajaran, mencari kebenaran ilmiah, serta menguasai, mengembangkan dan menerapkan cabang ilmu pengetahuan tertentu. Sebagai seorang akademisi, mahasiswa tidak akan pernah terlepas dari aktivitas belajar dan keharusan mengerjakan tugas-tugas studi.

Terapi hipnosis merupakan teknik di mana klinisi seperti psikologi atau dokter, membuat sugesti kepada individu yang telah menjalani prosedur yang dirancang untuk membuat mereka rileks dan

fokus pada pikiran mereka (Kamaruddin, 2022). Menurut Kemenkes (2023) terdapat berbagai manfaat terapi hipnosis diantaranya mengurangi nyeri, menghentikan kebiasaan merokok, mengatasi gangguan stres pasca trauma, mengatasi depresi, cemas dan fobia. Menurut The Indonesian Board Of Hypnotrapi (IBH) tahun 2015 dalam Widiyono (2022) fase-fase hipnosis yaitu :

1. *Pre-induction*

Merupakan suatu proses untuk menciptakan situasi dan kondisi kondusif antara ahli hipnoterapi dengan klien.

2. *Induction*

Merupakan sugesti yang bertujuan membawa klien dari kondisi normal ke kondisi hipnosis. Induksi akan membuat klien merasa sangat rileks bahkan tertidur.

3. *Deepening*

Fase ini dilakukan dengan membimbing klien untuk membayangkan melakukan sesuatu aktivitas atau berada di suatu tempat yang mudah dibayangkan oleh klien. Pengalaman mendalam ini akan membantu klien memasuki *trance level* yang lebih dalam.

4. *Depth Level Test*

Pada fase ini, dilakukan teknik untuk memeriksa kedalaman subyek dengan berbagai cara seperti melakukan konfirmasi langsung dan dengan mengamati tanda-tanda fisik subyek hipnosis.

5. *Suggestion*

Yaitu memberikan sugesti-sugesti positif kepada subyek. Sugesti diberikan 15-20 menit dengan tetap dilakukan proses deepening untuk memperdalam relaksasi subyek.

6. *Termination*

Terapis secara perlahan-lahan akan membangunkan klien dari "tidur" hipnotisnya dan

membawanya ke keadaan sepenuhnya sadar.

Dengan pendekatan non invasif dan berfokus pada peningkatan kontrol diri, terapi hipnosis dapat menjadi pilihan untuk mengatasi kecemasan, termasuk bagi mahasiswa magister ilmu keperawatan yang penuh dengan beban dan tanggung jawab baik akademik maupun nonakademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis terhadap kecemasan mahasiswa magister ilmu keperawatan. Terapi hipnosis merupakan salah satu intervensi yang terbukti dapat mengurangi kecemasan, namun penggunaannya pada mahasiswa magister ilmu keperawatan perlu dieksplorasi lebih lanjut. Sehingga pertanyaan penelitian ini yaitu apakah terapi hipnosis efektif menurunkan kecemasan mahasiswa magister ilmu keperawatan.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimen dengan pendekatan *time series*. Penelitian ini dilakukan pada satu kelompok intervensi dimana pengambilan data dilakukan sebanyak tiga kali yakni sebelum, sesaat setelah dilakukan intervensi dan seminggu setelah dilakukan intervensi.

Populasi terjangkau penelitian ini adalah mahasiswa magister ilmu keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia angkatan 2023. Jumlah sampel dihitung dengan menggunakan rumus uji beda rerata 2 kelompok dependen. Dari hasil Penelitian Putri Puspitasari et al. (2022) yang bertujuan mengetahui dampak pemberian terapi hipnosis terhadap tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa, didapatkan standar deviasi  $\sigma = 4,031$ , nilai rerata nilai cemas sebelum dilakukan intervensi

21,83 dan rerata kecemasan setelah dilakukan intervensi 18,44, sehingga didapatkan perhitungan sebagai berikut :

$$n = \frac{\sigma^2 (Z_{1-\alpha} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$
$$n = \frac{4,031^2 \times (1,64 + 1,28)^2}{(21,83 - 18,44)^2}$$
$$n = \frac{16,25 \times 8,53}{11,49}$$
$$n = 12,06$$

Sebagai antisipasi dropout jumlah sampel ditambahkan 10% sehingga didapatkan jumlah total 15 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *convenience sampling* dimana peneliti mempertimbangkan kemudahan dalam pengambilan sampel. Kriteria inklusi pada pemilihan sampel penelitian yaitu mahasiswa magister ilmu keperawatan angkatan 2023 yang aktif menjalani perkuliahan. Sedangkan kriteria dropout yaitu responden memutuskan mundur dari keikutsertaan penelitian, responden sakit atau berhalangan saat pengambilan data.

Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner data demografi, *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) dan *Enrichd Sosial Support Instrument* (ESSI). ZSAS versi Bahasa Indonesian telah dilakukan uji reliabilitas dan validitas dengan cronbach's alpha 0,658 dan uji validitas konstruk ZSAS yaitu 0,394 pada penelitian "*Development Of Self-Report Assessment Tool For Anxiety Among Adolescents: Indonesian Version Of The Zung Self-Rating Anxiety Scale*" (Setyowati et al., 2019). Sedangkan uji validitas dan reliabilitas ESSI versi bahasa Indonesia didapatkan nilai CVI 1,0 dan alpha cronbach 0,76 oleh Imam & Jitpanya (2022) dalam penelitian

yang berjudul "*Factors Related To Health-Related Quality Of Life In Patients With Acute Coronary Syndrome In West Java, Indonesia: A Correlational Study*".

Analisa data menggunakan SPSS dimana analisa bivariat dengan uji korelasi pearson dan independen t-test, sedangkan analisa data multivariat dengan menggunakan uji anova *repeated measures* dengan memenuhi syarat normalitas data.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Dari tabel 1 menunjukkan karakteristik responden menurut usia dan dukungan sosial. Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa rerata usia responden yaitu 33,2 tahun dengan standar deviasi 5. Responden termuda berusia 24 tahun dan tertua yaitu 43 tahun. Sedangkan dukungan sosial responden rata-rata 20,13 dengan standar deviasi 4,3 dimana dukungan sosial terendah yaitu 13 dan tertinggi yaitu 27.

Karakteristik responden juga dapat dilihat pada tabel 2. Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 93% atau 14 responden berjenis kelamin perempuan, sedangkan sisanya 6,7% atau 1 responden berjenis kelamin laki-laki. Sebanyak 46,7% atau 7 responden telah menikah dan 53,3% responden atau sebanyak 8 responden belum menikah. Responden yang tinggal sendiri sebanyak 89% atau 12 responden dan sisanya tinggal bersama dengan keluarga. Jika dilihat dari status belajar, didapatkan sebanyak 66,7% atau responden 10 kuliah tanpa bekerja, dan sisanya kuliah sambil bekerja. Responden yang menjalani kuliah dengan pembiayaan beasiswa sebanyak 66,7% atau 10 responden sedangkan 33,3 % atau 5 responden kuliah dengan biaya sendiri.

Tabel 1. Analisa Hubungan Usia dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Maks	95% CI	r	P value
Usia	33,2	33	5,0	24-43	30,43;35,97	0,02	0,99
Dukungan sosial	20,13	20	4,3	13-27	17,75;22,52	-0,43	0,11

#### Hubungan Karakteristik Responden Terhadap Kecemasan

Hubungan gambaran karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1 dan 2. Pada tabel 1 disajikan uji korelasi pearson antara usia dengan kecemasan, dimana didapatkan nilai p sebesar 0,99 ( $p>0,05$ ) dengan kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara usia dengan

kecemasan pada mahasiswa magister ilmu keperawatan. Uji pearson antara dukungan sosial dengan kecemasan didapatkan nilai p 0,11 ( $p>0,05$ ) sehingga dari uji tersebut menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa magister ilmu keperawatan.

Tabel 2. Analisa Hubungan Jenis Kelamin, Status Pernikahan, Status Tinggal, Status Belajar dan Pembiayaan Kuliah dengan Kecemasan

Variabel	n(%)	Mean	SD	Beda mean	95% CI	t	P value
<b>Jenis kelamin</b>							
perempuan	14(93,3%)	37,79	11,6	-	-	-	-
Laki-laki	1(6,7%)	23,0	0	14,79	11,16;40,73	1,23	0,24
<b>Status pernikahan</b>							
Menikah	7(46,7%)	36,71	11,41	-	-	-	-
Lajang	8(53,3%)	36,88	12,94	-0,16	13,87;13,55	-0,02	0,98
<b>Status tinggal</b>							
Tinggal sendiri	12(80%)	34,08	8,57	-	-	-	-
Tinggal dengan keluarga	3(20%)	47,67	18,77	13,58	-57,27;30,11	1,22	0,34
<b>Status belajar</b>							
Kuliah sambil bekerja	5(33,3%)	38,0	16,63	-	-	-	-
Kuliah tanpa bekerja	10(66,7%)	36,2	9,65	1,8	18,42;22,02	0,25	0,83
<b>Pembiayaan Kuliah</b>							
Beasiswa	0(66,7%)	34,6	10,21	-	-	-	-
Biaya sendiri	5(33,3%)	41,20	14,76	-6,46	-20,56;7,36	-1,02	0,33

Tabel 2 menunjukkan hasil uji independen t-test untuk melihat apakah terdapat perbedaan kecemasan pada masing-masing karakteristik. Uji independent t-test kecemasan responden laki-laki dan

perempuan didapatkan tidak dapat perbedaan kecemasan yang bermakna dengan nilai p 0,24 ( $p>0,05$ ). Rata-rata kecemasan responden perempuan yaitu 37,79 dengan standar deviasi 11,6, dimana

lebih tinggi 14,79 dibanding kecemasan responden laki-laki yakni 23,0. Hasil analisa status pernikahan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna kecemasan antara responden yang sudah menikah dan yang belum menikah dengan nilai  $p = 0,98$  ( $p > 0,05$ ). Perbedaan rerata kecemasan responden yang sudah menikah dan belum menikah sebesar 0,16 lebih tinggi pada responden yang belum menikah dengan rerata kecemasan sebesar 36,88 dengan standar deviasi 12,94.

Responden yang tinggal dengan keluarga memiliki rerata kecemasan lebih tinggi 13,58, yakni 47,67 dengan standar deviasi 18,77, sedangkan responden yang tinggal sendiri memiliki kecemasan sebesar 34,08 standar deviasi 8,57. Hasil uji beda antara keduanya didapatkan nilai  $p = 0,34$  ( $p > 0,05$ ) dan dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna kecemasan responden yang tinggal sendiri dan tinggal bersama keluarga.

Pada data status belajar didapatkan bahwa responden yang kuliah sambil bekerja memiliki kecemasan lebih tinggi dengan selisih kecemasan 1,8. Responden yang bekerja sambil kuliah memiliki

rerata kecemasan 38 dengan standar deviasi 16,63 sedangkan responden yang kuliah tanpa bekerja memiliki rerata kecemasan 36,2 dengan standar deviasi 6,95. Uji beda independen t-test didapatkan nilai  $p = 0,83$  ( $p > 0,05$ ) sehingga tidak terdapat perbedaan yang bermakna kecemasan responden yang kuliah sambil bekerja dengan yang kuliah tanpa bekerja.

Sedangkan responden yang kuliah dengan biaya sendiri memiliki rerata kecemasan 41,20 dengan standar deviasi 14,76, dimana 6,46 lebih tinggi dibanding responden yang kuliah dengan beasiswa yaitu 34,6 dengan standar deviasi 10,21. Uji beda menunjukkan nilai  $p = 0,33$  ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna kecemasan responden yang kuliah dengan biaya sendiri maupun beasiswa.

### Pengaruh Hipnosis Terhadap Kecemasan

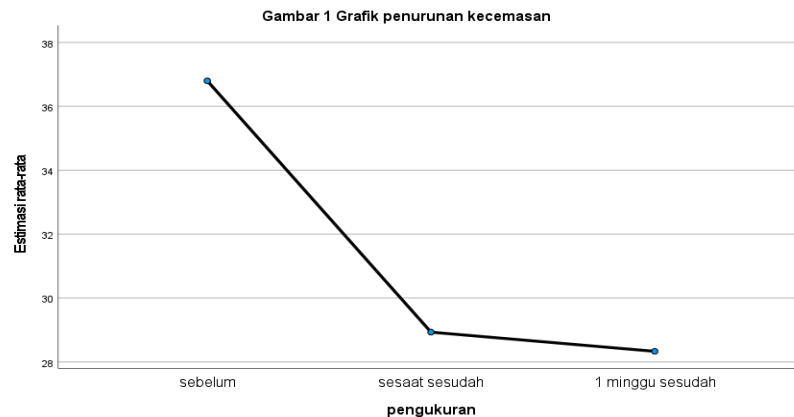
Untuk mengetahui pengaruh hipnosis terhadap kecemasan dengan membandingkan kecemasan pada ketiga pengukuran yakni sebelum, sesaat setelah dan 1 minggu setelah pemberian intervensi terapi hipnosis. Hasil analisa dapat dilihat di tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Analisa Perbedaan Rerata Kecemasan Sebelum, Sesaat Setelah dan 1 Minggu Setelah Intervensi**

Kecemasan	Mean	Median	SD	Min-Maks	95%CI	P value
Pretest	36,8	34	11,82	23-59	30,26;43,34	
Posttest 1	28,93	29	6,64	20-40	25,26;32,61	<0,001
Posttest 2	28,33	26	6,42	22-46	24,78;31,89	

Tabel 3 menunjukkan hasil uji anova *repeated measures* pada 3 pengukuran kecemasan didapatkan nilai  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa

terdapat perbedaan yang bermakna kecemasan pada ketiga pengukuran. Gambaran penurunan kecemasan pada ketiga pengukuran dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Grafik Penurunan Kecemasan

Dari grafik diatas dapat dilihat penurunan kecemasan dari sebelum sampai dengan pengukuran 1 minggu setelah pemberian intervensi. Penurunan tajam terjadi pada pengukuran sesaat setelah diberikan intervensi, sedangkan 1 minggu

setelah intervensi tetap terjadi adanya penurunan walaupun nampak landai. Untuk mengidentifikasi pengukuran mana yang berbeda secara signifikan, dilakukan uji post hoc dimana hasilnya disajikan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4. Hasil Analisa *Post Hoc Pair Wise* Kecemasan pada 3 Pengukuran**

Kecemasan	Beda mean	SD	95%CI	t	P value
Pretest - posttest 1	7,87	7,03	3,97;11,76	4,33	0,001
Posttest 1- posttest 2	0,6	4,91	-2,12;3,32	0,47	0,64
Pretest - posttest 2	8,47	8,83	3,58;13,36	3,71	0,002

Tabel 4 menunjukkan bahwa beda rerata antara pretest dan posttest 1 yaitu 7,87 dengan standar deviasi 7,03 dimana kita percaya bahwa 95% beda rerata kecemasan responden berada berada direntang 3,97 s.d 11,76. Uji beda antara pretest dan posttest 1 menunjukkan nilai p 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna kecemasan pretest dan posttest 1. Sedangkan pada posttest 1 dan posttest 2 terjadi penurunan kecemasan sebesar 0,6 dengan standar deviasi 4,91 dimana kita meyakini bahwa 95% beda rerata

kecemasan responden berada di rentang -2,12 s.d 3,32 dan nilai p 0,64 ( $p > 0,05$ ), yang berarti tidak adanya perbedaan yang bermakna kecemasan pada posttest 1 dan posttest 2. Sedangkan jika dilihat dari pretest dan posttest 2 terdapat perbedaan yang bermakna rerata kecemasan yakni sebesar 8,47 dengan standar deviasi 8,83 dimana kita meyakini 95% beda rerata kecemasan responden berada di rentang 3,58 s.d 13,36 dengan nilai p 0,002 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara kecemasan pretest dan posttest 2.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan pada 15 responden dimana sebagian besar

responden perempuan, tinggal sendiri, kuliah tanpa bekerja dan kuliah dengan beasiswa. Jika dilihat



dari status pernikahan, jumlah antara menikah dan belum menikah hampir sama. Selain itu mayoritas responden berusia dewasa muda yaitu dalam rentang 30-35 tahun serta memiliki rerata dukungan sosial 20,13. Data ini sejalan dengan Penelitian Saifudin et al. (2023) yang berjudul Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan NonReguler dimana mayoritas reponden penelitiannya berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar mahasiswa keperawatan dianggap dapat mewakili karakteristik umum dalam profesi ini. Dimana secara umum profesi keperawatan didominasi oleh perempuan. Hal ini dipengaruhi oleh sifat dasar yang melekat pada perempuan seperti ramah, sabar, lembut, belas kasih serta memiliki naluri keibuan dan kepedualian terhadap orang lain. Karakter ini sesuai dengan *caring* perawat sehingga profesi ini dianggap identik dan sesuai untuk mereka.

Dari analisa bivariat nampak tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan mahasiswa dengan jenis kelamin, status pernikahan, status tinggal, status belajar dan status pembiayaan kuliah. Jenis kelamin tidak memiliki hubungan yang bermakna terhadap kecemasan mahasiswa magister ilmu keperawatan dapat di sebabkan karena 14 dari 15 mahasiswa atau sebesar 93% responden adalah perempuan. Jumlah laki-laki dan perempuan yang tidak proporsional dapat mempengaruhi hasil statistik. Begitu halnya dengan hubungan usia dengan kecemasan yang tidak signifikan dapat disebabkan oleh homogenitas sampel penelitian, dimana 95% responden berada direntang usia dewasa muda yakni 30-35 tahun. Usia dewasa muda

merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan kematangan emosional, stabilitas karier dan keluarga. Pada usia ini banyak individu berada pada puncak produktivitas. Menurut Mariyati & Rezania (2021) usia dewasa muda memiliki 7 karakteristik yaitu berfokus pada tugas, memiliki tujuan yang jelas dan kebiasaan kerja yang efisien, mampu mengendalikan emosi, bersifat obyektif, memiliki pemikiran realistis sehingga dapat menerima kritik dan saran, bertanggung jawab dan dapat beradaptasi secara realistis terhadap situasi baru. Senada dengan penelitian Fransiska (2023) yang menyatakan bahwa usia dan jenis kelamin tidak memiliki hubungan dengan kecemasan mahasiswa. Tidak terdapatnya perbedaan kecemasan antara mahasiswa magister ilmu keperawatan yang kuliah sambil bekerja dengan yang kuliah tanpa bekerja sejalan dengan penelitian Saifudin et al. (2023) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan pekerjaan dengan stres akademik. Stres sangat erat kaitannya dengan kecemasan dimana stress merupakan salah satu pemicu kecemasan (Johnston, 2020). Dalam Penelitian ini status pernikahan tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecemasan mahasiswa magister ilmu keperawatan. Hasil Penelitian Alifita & Martha (2023) juga mengungkapkan bahwa status pernikahan tidak memiliki hubungan stres pada mahasiswa program ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, dimana mahasiswa program ini memiliki latar belakang sudah menikah dan bekerja. Hal ini dapat kita lihat meskipun mahasiswa yang sudah menikah dan belum menikah memiliki dukungan yang berbeda,

namun keduanya sama efektifnya dalam mengatasi cemas.

Dalam menentukan pilihan melanjutkan pendidikan magister, seseorang cenderung memiliki kebebasan baik dalam menentukan kapan dan dimana akan melanjutkan studi magisternya. Hal ini dapat melahirkan keputusan secara mandiri yang nantinya dapat menjadi motivasi dan membuat mereka bertanggung jawab terhadap keputusan dan pilihan mereka (Masrifah & Hendriani, 2022). Seseorang yang melanjutkan pendidikan magister ilmu keperawatan, khususnya yang telah sudah bekerja sebagai perawat ataupun tenaga pendidik dan sudah berkeluarga tentu sudah mempertimbangkan dan mempersiapkan diri sematang mungkin agar hal-hal yang dapat mempengaruhi pendidikan dapat diminimalisir dan dikelola dengan baik. Dengan persiapan yang mantang, mahasiswa magister ilmu keperawatan dapat mengurangi potensi kecemasan yang disebabkan oleh faktor eksternal tersebut.

Tidak adanya perbedaan kecemasan menurut karakteristik responden mengindikasikan bahwa mungkin terdapat faktor lain yang tidak diteliti yang berkontribusi pada kecemasan mahasiswa magister ilmu keperawatan. Salah satu faktor yang dapat dipertimbangkan adalah beban akademik, yang memiliki dampak terhadap kecemasan. Sebagaimana Purnama S et al. (2023) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa kebidanan adalah beban akademik. Temuan ini mungkin juga relevan untuk mahasiswa magister ilmu keperawatan. Dengan meningkatnya tuntutan akademik dan kompleksitas studi, beban akademik dapat menjadi sumber utama stress

mahasiswa magister ilmu keperawatan.

### **Pengaruh Terapi Hipnosis Terhadap Kecemasan Mahasiswa Ilmu Keperawatan**

Kecemasan merupakan respons terhadap ancaman eksternal. Kecemasan mengharuskan seseorang untuk mengelola serta mengatasinya (Zeidner & Matthews, 2011). Alasan pentingnya mengatasi kecemasan mahasiswa yaitu kecemasan memiliki hubungan negatif yang kuat terhadap prestasi akademik (Yurtseven & Akpur, 2018). Salah satu intervensi nonfarmakologi untuk mengurangi kecemasan yaitu terapi hipnosis. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi hipnosis dapat menurunkan kecemasan mahasiswa magister ilmu keperawatan dengan nilai  $p < 0.001$ . Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan kecemasan yang bermakna pada ketiga pengukuran, yakni sebelum intervensi, sesaat setelah intervensi dan 1 minggu setelah intervensi. Penurunan kecemasan secara signifikan terjadi sesaat setelah diberikan intervensi terapi hipnosis dengan penurunan kecemasan sebesar 7,87. Hal ini senada dengan Penelitian Aseta et al. (2022) menyatakan bahwa pemberian terapi *self hypnosis* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menjalani ujian kompetensi akhir dengan nilai  $p 0,03$ . Terapi hipnosis menurunkan kecemasan dengan cara menciptakan suasana hati menjadi santai dan rasa nyaman pada tubuh. Pada kondisi ini, terjadi peningkatan gelombang alpha pada otak, yang merupakan jembatan dari kondisi sadar penuh menuju keadaan rileks yang lebih dalam. Rileks yang mendalam menandakan otak berada di gelombang theta dimana pikiran alam bawah sadar lebih terbuka untuk menerima dan memproses

sugesti, yang memungkinkan terjadinya perubahan pola pikir, perilaku dan respon emosional yang efektif. Oleh sebab itu kemampuan dalam menciptakan suasana rileks dan memberi sugesti juga memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap keberhasilan terapi hipnosis. Selain itu, keberhasilan hipnosis juga dipengaruhi oleh daya fokus seseorang yang menjalani hipnosis (Setengah, 2016).

Pengaruh hipnosis juga masih nampak pada penurunan kecemasan 1 minggu setelah intervensi. Pada pengukuran kecemasan sesaat setelah intervensi dan 1 minggu setelah intervensi juga terjadi penurunan kecemasan sebesar 0,6 walaupun secara statistik tidak terdapat perbedaan yang bermakna. Sehingga dapat dilihat bahwa manfaat terapi hipnosis tidak hanya dirasakan sesaat setelah seseorang menjalani sesi terapi hipnosis, melainkan dapat memberikan dampak positif yang bertahan dalam waktu yang lebih panjang. Hal ini dapat terjadi karena terapi hipnosis yang bekerja di bawah alam sadar dimana kecemasan dan respon emosional terbentuk membuat terapi hipnosis dapat bertahan lama. Selain itu terapi hipnosis juga terdapat teknik pemberian jangkar atau *anchoring*. Teknik jangkar memungkinkan stimulus fisik atau psikologis sebagai jangkar atau penanda untuk menghubungkan emosional atau fisiologis tertentu dengan keadaan hipnosis (Triyadi & Tanan, 2024). Melalui tehnik *anchoring* atau memberikan jangkar dengan cara melakukan penekanan pada saat pemberian sugesti dalam proses terapi hipnosis, sehingga jangkar yang telah ditanamkan bisa berfungsi sebagai tombol on/off yang bisa digunakan disaat stimulus dari luar mulai dirasakan mengganggu kenyamanan dan tombol ini bisa digunakan untuk membawa kembali

ke kondisi hipnosis dimana keadaan nyaman yang dibutuhkan dapat dimunculkan kembali sehingga efek terapi hipnosis bisa permanen sesuai kebutuhan. Melalui pemanfaatan teknik tersebut, seseorang dapat mengalami perbaikan dalam cara mengelola stres dan kecemasan sehingga terapi hipnosis dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi kesehatan mental dan emosional individu.

## KESIMPULAN

Dari hasil analisa didapatkan bahwa responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa magister ilmu keperawatan dengan rentang usia 24-43 tahun dan didominasi responden perempuan, tinggal sendiri/tanpa keluarga, status belajar kuliah tidak sambil bekerja dan pembiayaan kuliah dengan beasiswa. Uji bivariat didapatkan tidak terdapat hubungan antara kecemasan dengan usia, dukungan sosial, jenis kelamin, status menikah, status tinggal, status belajar dan pembiayaan kuliah.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi hipnosis dapat menurunkan kecemasan mahasiswa magister ilmu keperawatan. Penurunan kecemasan yang bermakna terjadi antara sebelum dengan sesaat setelah pemberian terapi hipnosis. Penurunan Kecemasan 1 minggu setelah terapi hipnosis menunjukkan bahwa teknik jangkar hipnosis dapat di efektif dalam menurunkan kecemasan secara berkelanjutan.

Terapi hipnosis dapat menjadi alternatif pilihan intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa ilmu keperawatan. Untuk selanjutnya dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terkait intervensi terapi hipnosis yang diberikan secara personal dengan jumlah sampel yang

lebih besar dan menggunakan desain *randomized controlled trial*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alifita, F. A., & Martha, E. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Selama Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Program Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.47034/ppk.v5i1.6190>
- Aseta, P., Trisnowati, T., & Siswanto. (2022). Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Menghadapi Ukom Exit Exam Di Politeknik Insan Husada Surakarta. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(1), 27-34. <https://doi.org/10.52236/ih.v10i1.231>
- Demak, I. P. , & Suherman. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan Orangtua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. *Medika Tadulako Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 3(1), 23-32.
- Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and Performance: The Processing Efficiency Theory. *Cognition and Emotion*, 6(6), 409-434. <https://doi.org/10.1080/02699939208409696>
- Fransiska, E. A. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 16(2549-8118), 87-94.
- Ghufron, M. & Risnawati, R. . (2012). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Halter, M. J. (2018). *Varcarolis Foundation of Psychiatric Mental Health. Nursing (8th ed.)*. (8 ed.). Elsevier Inc.
- Imam, H., & Jitpanya, C. (2022). Factors related to health-related quality of life in patients with acute coronary syndrome in West Java, Indonesia: A correlational study. *Belitung Nursing Journal*, 8(4), 349-356. <https://doi.org/10.33546/bnj.1247>
- Johnston, J. (2020). Stress and anxiety. *Veterinary Nursing Journal*, 35(8), 217. <https://doi.org/10.1080/17415349.2020.1850798>
- Kamaruddin. (2022). *Hipno Nursing* Bogor: Guepedia.
- Kemenkes. (2023). *Berbagai Manfaat Hipnosis untuk Mengatasi Masalah Kesehatan*. Diakses 3 Maret 2023, [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2840/berbagai-manfaat-hipnosis-untuk-mengatasi-masalah-kesehatan](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2840/berbagai-manfaat-hipnosis-untuk-mengatasi-masalah-kesehatan)
- Kosasih, C. E., & Solehati, T. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. PT. Refika Aditama.
- Mariyati, L. I., & Rezanita, V. (2021). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan 1*. Umsida press.
- Masrifah, M., & Hendriani, W. (2022). Resiliensi Akademik Ditinjau dari Strategi Self-Regulated Learning (SLR) pada Mahasiswa Pascasarjana Multidisiplin. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i2.8233>
- Purnama S, K. I., Muthoharoh, S., &

- Widiyawati, R. (2023). Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan; Literatur review. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 4(1), 88-100.
- Putri Puspitasari, R., Mufidah, W., & Zunaidah, S. N. (2022). Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 73-87. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5202>
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199-207. <https://doi.org/10.37048/kesihatan.v12i2.267>
- Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43-55.
- Setengah. (2016). *Hipnosis Go*. Jakarta : Bintang Wahyu.
- Setyowati, A., Chung, M. H., & Yusuf, A. (2019). Development of self-report assessment tool for anxiety among adolescents: Indonesian version of the zung self-rating anxiety scale. *Journal of Public Health in Africa*, 10(S1), 3-6. <https://doi.org/10.4081/jphia.2019.1172>
- Tan, G. X. D., Soh, X. C., Hartanto, A., Goh, A. Y. H., & Majeed, N. M. (2023). Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14(May), 100658. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100658>
- Triyadi, A., & Tanan, R. (2024). *Hipnosis 5 Jari dalam Praktik Keperawatan: Stategi Efektif untuk Mengurangi Kecemasan*. Ciptakarya Paramacitra.
- Vahedian-Azimi, A., Moayed, M. S., Rahimibashar, F., Shojaei, S., Ashtari, S., & Pourhoseingholi, M. A. (2022). Comparison of the severity of psychological distress among four groups of an Iranian population regarding COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/S12888-020-02804-9>
- WHO. (2017). *Depresion and Other Common Mental Disorders*. New York: Springer.
- Widiyono. (2022). *Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan*. Kediri: Chakra Brahmanda Lentera.
- Yurtseven, N., & Akpur, U. (2018). Perfectionism, Anxiety and Procrastination as Predictors of EFL Academic Achievement: A Mixed Methods Study. *Novitas-ROYAL (Research on Youth and Language)*, 12(2), 96-115.
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2011). *Anxiety 101*. New york : Springer Publishing Company.