

PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR MENGHADAPI UKOM *EXIT EXAM* DI POLITEKNIK INSAN HUSADA SURAKARTA

Pandu Aseta¹, Tatik Trisnowati², Siswanto³

^{1,2,3}Prodi DIII Keperawatan Politeknik Insan Husada Surakarta

Email : panduaseta4@gmail.com

Abstrak

Surat Tanda registrasi (STR) menjadi syarat bukti bahwa seorang perawat mendapatkan bukti pengakuan kompetensinya dan mendapat izin praktik. Penerapan peraturan ujian kompetensi *exit exam* sebagai syarat kelulusan dan pengajuan STR memunculkan perasaan cemas bagi lulusan atau mahasiswa tingkat akhir. *Self hypnosis* merupakan metode berkomunikasi secara persuasif yang dapat dilakukan oleh setiap orang dengan berusaha memasuki wilayah *sub consius* dalam pikirannya untuk memberikan sugesti positif terhadap perubahan kognitif, sikap dan perilaku. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa menghadapi ujian kompetensi *exit exam*. Desain penelitian menggunakan pra eksperimen dengan *one group pre test post test design*. Teknik sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling mahasiswa tingkat akhir jurusan D3 Keperawatan Politeknik Insan Husada Surakarta sebanyak 50 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kecemasan HARS dan modul *self hypnosis* dengan analisa uji Wilcoxon. Hasil penelitian diperoleh adanya pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *self hypnosis* mampu menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi ujian kompetensi *exit exam*.

Kata Kunci : *Self Hypnosis, Kecemasan , Ujian Kompetensi, Exit Exam*

Abstract

Registration Certificate (STR) is a requirement for evidence that a nurse has proof of recognition of her competence and has a license to practice. Application of regulations. Exit exam competency as a requirement for graduation and submission of STR creates feelings of anxiety for graduates or final year students. Self hypnosis is a persuasive communication method that can be done by everyone by trying to enter the sub consius area in his mind to provide positive suggestions for cognitive, attitude and behavior changes. The purpose of this study was to analyze the effect of self hypnosis on the level of student anxiety facing the exit exam competency exam. The research design used pre-experimental with one group pre-test post-test design. The sampling technique in this study used a total sampling of 50 students at the end of the D3 Nursing Department at the Insan Husada Polytechnic, Surakarta. The research instrument used the HARS anxiety questionnaire and the Self Hypnosis module with Wilcoxon test analysis. The results showed that there was an effect of self-hypnosis on the level of anxiety in students, so it can be concluded that the provision of self-hypnosis therapy was able to reduce the level of anxiety in students who faced the exit exam competency exam.

Keywords: *Self Hypnosis, Anxiety, Exit Exam Competency Exam*

Pendahuluan

Surat Tanda Registrasi (STR) menjadi syarat agar seorang perawat dapat melakukan praktik keperawatan STR dimana seorang perawat harus dinyatakan lulus dalam uji kompetensi profesi keperawatan. Uji kompetensi menjadi sebuah standar

evaluasi pembelajaran pada mahasiswa tingkat akhir setelah melaksanakan kegiatan pendidikan formal (Anggraeini, 2018; Hartina et al., 2018; Kementerian Kesehatan RI, 2017; Setyowati et al., 2020).

Mencetak tenaga kesehatan yang kompeten sesuai dengan kriteria kecakapan dan keterampilan kerja lulusan adalah tujuan dari diadakannya pelaksanaan ujian kompetensi profesi (Perceka, A L. 2020; Sultan & Thane, 2018). Meningkatnya mutu pendidikan khususnya di bidang pendidikan kesehatan yang dikembangkan dan disusun serta terstandarisasi oleh MTKI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, sehingga memiliki standar kualitas dan kompetensi lulusan yang baik sesuai dengan standar profesi keperawatan (Malisa, 2020). Fenomena ini dapat memunculkan perasaan khawatir, takut, tegang, dan kecemasan karena takut tidak lulus dalam uji kompetensi dan tidak bisa bekerja apabila belum memiliki STR (Hartina et al., 2018; Hayat, 2017).

Dari hasil studi pendahuluan terkait dari kecemasan yang dilakukan di program pendidikan D3 Keperawatan Politeknik Insan Husada Surakarta diperoleh data bahwa 3 dari 5 mahasiswa menyatakan mengalami kecemasan berat dan 2 mahasiswa menyatakan kecemasan sedang. Mahasiswa menyatakan ujian kompetensi ini membuat mahasiswa untuk lebih mempersiapkan diri dan meminta pihak pengajar membantu untuk melakukan pendalaman atau pembahasan terkait simulasi soal-soal ujian dan berusaha mencari informasi tentang pelaksanaan uji kompetensi *exit exam*.

Kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan kekhawatiran seseorang tentang peristiwa menakutkan yang akan terjadi dimasa depan, tidak bisa dikendalikan dan bila terjadi, maka akan dinilai sebagai sesuatu yang mengerikan (Arby, 2017). Kecemasan adalah perasaan tidak mudah, khawatir, sekaligus takut. Kondisi itu melibatkan baik emosi maupun sensasi fisik yang mungkin kita alami ketika kita mengalami khawatir atau gugup tentang sesuatu (Joko & Anta, 2018). Kecemasan yang sering terjadi pada mahasiswa ialah pada saat mereka menghadapi sesuatu hal seperti ujian. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan pada mahasiswa pada saat menghadapi uji kompetensi diantaranya pengawas tes, tempat tes, keterampilan, dan perasaan takut, gugup dan khawatir tidak lulus tes atau rasa tidak percaya akan kemampuan diri sendiri akan berhasil dalam tes kompetensi (Malfasari dkk 2018).

Self hypnosis adalah suatu metode komunikasi persuasif yang digunakan untuk melakukan perubahan kognitif, sikap dan perilaku dengan memasuki wilayah *sub*

conscious dalam pikiran manusia. Menurut (Gunawan, 2005). Kondisi relaksasi yang terjadi akibat perlakuan dengan *hypnosis* dapat memicu perubahan gelombang otak dimana pada kondisi *hypnosis*, otak akan memasuki gelombang *alpha* sampai *theta*, pada keadaan ini pikiran menjadi sangat rilek, frekuensi gelombangnya menjadi lebih ritmis dan teratur sehingga efek yang timbul pada otak adalah diproduksinya *neurotransmitter* seperti *endorfin*, *GABA*, *enkefalin* dan beberapa *neurotransmitter* lain yang berfungsi untuk menurunkan kondisi cemas sekaligus menimbulkan efek relaksasi.

Self hypnosis selain dikenal sebagai *agent* anti kecemasan yang kuat, juga mampu menimbulkan efek relaksasi yang tinggi (Clark & Sunnen, 2004). Respon relaksasi ini mempunyai efek mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Pada prinsipnya *hypnosis* adalah *self hypnosis* artinya, bahwa semua kegiatan *hypnosis* adalah kegiatan yang dilakukan oleh klien terhadap dirinya (Nurindra, 2007).

Penelitian sebelumnya belum adanya kajian mengenai pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi uji kompetensi *exit exam* di Politeknik Insan Husada Surakarta. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel yaitu *self hypnosis* dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi uji kompetensi *exit exam* di Politeknik Insan Husada Surakarta. Diharapkan penelitian ini dapat menurunkan kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi uji kompetensi *exit exam* di Politeknik Insan Husada Surakarta

Metode Penelitian

Desain penelitian menggunakan *one group pre test post test design*, populasi dalam penelitian ini adalah *Total Sampling* mahasiswa tingkat akhir D3 Keperawatan Politeknik Insan Husada Surakarta sebanyak 50 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kecemasan HARS, dan modul *self hypnosis*. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon dengan α (0,05). Penelitian dilaksanakan di Politeknik Insan Husada Surakarta. Prosedur penelitian dimulai dengan mengurus perizinan dan persetujuan penelitian kepada Direktur Politeknik Insan Husada Surakarta dan Ketua Politeknik Insan Husada Surakarta. Pemberian *informed consent* kepada subyek sebagai persetujuan menjadi responden, setelah disetujui dan ditandatangani oleh responden kemudian kuesioner dibagikan kepada responden untuk diisi. Peneliti melakukan pengukuran respon cemas mahasiswa menggunakan *kuesioner Hamilton Anxiety*

Rating Scale (HARS). Peneliti melakukan pelatihan terapi *self hypnosis* kepada mahasiswa, kemudian mahasiswa melakukan terapi mandiri dengan bimbingan sebanyak 2 kali pada 1 hari sebelum pelaksanaan Ujian. Sedangkan pengukuran respon cemas mahasiswa dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum ujian dan setelah ujian. Pengukuran cemas dilakukan setelah terapi *self hypnosis* dilakukan oleh mahasiswa. Data hasil yang telah terkumpul, dilakukan pengecekan kelengkapan data, diskor, *coding*, *tabulating* dan analisis data menggunakan program SPSS 21.

Hasil

Tabel 1. Tingkat Kecemasan mahasiswa sebelum pemberian terapi *self hypnosis* pada mahasiswa D3 Keperawatan

No	Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Cemas	4	8
2	Cemas Ringan	10	20
3	Cemas Sedang	30	60
4	Cemas Berat	6	12
Jumlah		50	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan analisa diatas menunjukkan hasil bahwa sebagian besar kecemasan responden sebelum pemberian *self hypnosis* kategori cemas sedang sebanyak 30 (60%) responden, kategori ringan sebanyak 10 (20%) responden, kategori cemas berat sebanyak 4 (6%) responden, dan tidak cemas 4 (8%) responden.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan mahasiswa sesudah pemberian terapi *self hypnosis* pada mahasiswa D3 Keperawatan

No	Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1	Tidak Cemas	6	12
2	Cemas Ringan	32	64
3	Cemas Sedang	10	20
4	Cemas Berat	2	4
Jumlah		50	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan analisa diatas menunjukkan hasil bahwa sebagian besar kecemasan responden setelah pemberian *self hypnosis* kategori cemas ringan sebanyak 32 (64%) responden, kategori sedang sebanyak 10 (20%) responden, kategori cemas berat sebanyak 2 (4%) responden, dan tidak cemas 6 (12%) responden.

Tabel 3. Pengaruh Terapi *self hypnosis* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir Politeknik Insan Husada Surakarta

Variabel	Nilai Z	P value
<i>Self Hypnosis</i>	-2.143	0.034

Sumber: data primer

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian Pengaruh *self hypnosis* terhadap respon cemas mahasiswa Tingkat Akhir D3 Keperawatan Insan Husada Surakarta. Nilai *p-value* (0.034) menunjukkan ada pengaruh pemberian *self hypnosis*. Sedangkan nilai *Z* (-2.143) menunjukkan bahwa nilai post lebih kecil dari nilai pre. Hal ini dikarenakan pemberian *self hypnosis* berhasil secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan.

Pembahasan

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman & Lur, 2010). Hasil analisa menunjukkan sebagian besar kecemasan responden sebelum pemberian *self hypnosis* kategori cemas sedang sebanyak 30 (60%) responden, kategori ringan sebanyak 10 (20%) responden, kategori cemas berat sebanyak 6 (12%) responden, dan kategori tidak cemas 4 (8%) responden.

Hasil penelitian ini sebagian besar mahasiswa mengalami cemas sedang, hal ini dikarenakan pada Politeknik Insan Husada Surakarta akan diadakan ujian kompetensi *exit exam* untuk mahasiswa D3 Keperawatan. Kondisi tersebut tentu menimbulkan kecemasan pada mahasiswa dikarenakan takut gagal dalam ujian dan harus mengulang tahun depan bersama adek kelas dan kecemasan masing-masing mahasiswa berbeda sesuai dengan koping yang mereka miliki.

Hasil analisa menunjukkan bahwa sebagian besar kecemasan responden setelah pemberian *self hypnosis* kategori cemas ringan sebanyak 32 (64%) responden, kategori sedang sebanyak 10 (25%) responden, kategori cemas berat sebanyak 2 (4%) responden, dan tidak cemas 6 (12%) responden. Hal ini menunjukkan adanya perubahan jumlah responden yang sebelum diberi *self hypnosis* sebagian besar dalam kategori cemas sedang, namun sekarang setelah pemberian *self hypnosis* sebagian besar dalam kategori cemas ringan.

Menurut Gail & Stuart (2006) bahwa kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan pada kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada, dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar, dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Kecemasan ringan diperlukan untuk seseorang agar berfungsi dan berespon secara efektif terhadap lingkungan dan kejadian.

Seseorang dengan kecemasan ringan dapat dijumpai hal-hal sebagai berikut; persepsi dan perhatian semakin meningkat, mampu mengatasi situasi bermasalah, dapat mengintegrasikan pengalaman masa lalu saat ini dan masa yang akan datang. Hal ini berarti melalui perubahan respon cemas mahasiswa menunjukkan bahwa pemberian *self hypnosis* signifikan berpengaruh terhadap respon cemas mahasiswa.

Hasil analisis Wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian *self hypnosis* terhadap respon cemas mahasiswa D3 Keperawatan tingkat akhir pada Politeknik Insan Husada Surakarta. Nilai *p-value* (0.032) menunjukkan ada pengaruh pemberian *self hypnosis*. Sedangkan nilai *Z* (-2.143) menunjukkan bahwa nilai *post* lebih kecil dari nilai *pre*. Hal ini dikarenakan pemberian *self hypnosis* berhasil secara signifikan menurunkan angka kecemasan mahasiswa. Namun dari hasil analisis masih cukup banyak mahasiswa dalam kategori cemas sedang, hal ini dimungkinkan beberapa faktor yang mempengaruhi respon cemas diantaranya adalah kurangnya pengetahuan.

Sesuai teori dari Masoumi & Sharif (2005) bahwa mahasiswa merasa cemas saat melaksanakan ujian mereka khawatir dan takut membuat kesalahan dalam ujian. Hal ini karena kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang penguasaan materi uji kompetensi yang diujikan Oleh karena itu untuk mengurangi kecemasan adalah dengan cara memberikan pembekalan dan persiapan yang cukup kepada mahasiswa.

Pemberian *Self hypnosis* merupakan teknik hipnosis yang dilakukan tanpa bantuan orang lain. Teknik ini bersifat mandiri dan sangat bagus untuk meningkatkan sistem keyakinan diri (*self belief*) seseorang. Menurut Hakim (2010) bahwa *Self hypnosis* bertujuan untuk membangun mental pengajar maupun mahasiswa agar memiliki daya dan kekuatan optimal dalam setiap sesi pengajaran yang dilakukan. Para ahli hipnosis telah membuat sebuah metode melakukan *self hypnosis* secara tepat dan benar. Diharapkan dengan metode tersebut, setiap orang mampu menerapkan hipnosis yang sebenarnya melalui komunikasi dengan alam bawah sadar mereka secara mandiri tanpa bantuan *trainer*/orang lain sehingga tercipta kondisi yang nyaman dan tenang, sehingga cemas bisa berangsur berkurang.

Kesimpulan

Ada pengaruh pemberian *self hypnosis* terhadap respon cemas mahasiswa D3 Keperawatan pada Politeknik Insan Husada Surakarta. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *self hypnosis* berhasil secara signifikan menurunkan angka kecemasan mahasiswa.

Saran

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu *refrenshi* dalam menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian kompetensi *exit exam*. Sehingga mampu menciptakan kondisi mental yang lebih optimal. Penelitian berikutnya dapat dilakukan dengan cara wawancara guna memperdalam gambaran kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam mempersiapkan ujian kompetensi *exit exam*.

Daftar Pustaka

- Akbar, Andi. 2013. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal STIKES Nani Hasanuddin*, Vol. 2, No. 1
- Andarini dan Fatma. 2013. Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, Vol II, No 2, Agustus 2013
- Clark, & Sunnen. 2004. *The Relaxation & Stress Reduction Workbook* (dan K. B. A. Hamid, A.Y.(ed.)). EGC.
- Gail, & Stuart, W. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (3rd ed.). EGC.
- Gunawan, A. 2005. *Hypnotherapy The Art Of Subconscious Restructuring*. PT Gramedia
- Pustaka.Hakim, A. (2010). *Hypnosis in Teaching*. Visimedia.
- Hakim, A. 2010. *Hypnosis in Teaching*. Visimedia
- Heidi dan Jennifer. 2011. "Effects of Deep Breathing and Muscle Relaxation on ACT Scores. *Eastern Education Journal*, Vol. 40 No. 1, Spring Page 11-22
- Hidayat. 2008. *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Masoumi, & Sharif. 2005. *A qualitative study of nursing student experiences of clinical practice*. <http://www.biomedcentral.com/1472-6955/4/6>.
- Kemendes RI. 2020. *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19)8 Mei 2020*. Jakarta. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. 2020. *Apa Yang Harus Dilakukan Masyarakat Untuk Cegah Penularan Covid-19*. 2020. Jakarta.
- Notoatmojo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Perceka, A L. 2020. Hubungan Motivasi Dan Dukungan Keluarga Dengan Keinginan Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8 Untuk Meneruskan Program Profesi

- Ners Di Stikes Karsa Husada Garut. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*,4(4),1.https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=feok96m.aaaaj&pagesize=100&citation_for_view=feok96maaaaj:wf50mc3nynoc.
- Puri, Laking dan Treasaden. 2011. *Buku Ajar Psikiatri Edisi 2*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC 54
- Nurindra, Y.2007. *Hypnotherapy Fundamental*. Yan Nurindra School of Hypnotism.
- Rochman, & Lur, K. 2010. *Kesehatan Mental*. Fajar Media Press.
- Sultan, S., & Thane, S. 2018. Pengaruh Kompetensi, Motivasi, Beban Kerja Perawat Pelaksana Terhadap Kinerja Perawat Diruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Jayapura 1. Sultan 2. Sevanus Thane Abstrak. *The Journal Of Business And Management Research*, 1(2), 93–100.
[Http://jurnal.uniyap.ac.id/jurnal/index.php/pasca/article/view/455](http://jurnal.uniyap.ac.id/jurnal/index.php/pasca/article/view/455).
- Suyamto, Prabandari dan Marchira. 2009. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot dalam menurunkan Skor Kecemasan T-TMAS Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Program di Akademi Keperawatan Notokusumo Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat*. Vol. 25, No. 3, halaman 142-149
- Wisudaningtyas. 2012. Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Self Efficacy Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Lembaran Ilmu Pendidikan Jurnal Unnes*, Vol. 31. No. 255