

PENGARUH TERAPI *HYPNOFIVESIC* TERHADAP DEPRESI, CEMAS, DAN STRES MAHASISWA DALAM MENJALANI PROSES BELAJAR MENGAJAR DARING SELAMA PANDEMI COVID-19

Khristina Diaz Utami¹, Rizqi Wahyu Hidayati^{2*}, Latifah Susilowati¹

¹Maternity & Child Nursing Department, Health Faculty, University Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Community & Mental Health Nursing, Health Faculty, University Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Corresponding Author : ririzpl@gmail.com

Abstract : *Online teaching and learning processes had disadvantages such as uncomfortable, frustrating behavior, anxiety and confusion for the students. Therefore, it was important to reduce symptoms of anxiety, stress, and depression for the online learning process properly. Relaxation methods was properly to implemented. This study aimed to know the effectiveness of Hypnofivesic Therapy for relaxation management. Therefore, this study used quantitative research with a pre-posttest quasi experimental research design. The number of respondents was 34 people with inclusion criteria included: 19-40 years old; have a cell phone with video features; have social media or communication to send videos. Meanwhile, the exclusion criteria were having mental disorder, doing a thesis, undergoing Ners. The study was conducted in 3 sessions, each of which was carried out for 15 minutes. This study measured stress, anxiety and depression, so it used DASS 21 as a questioner. This questioner was consist of 21 items which realized stress, anxiety, and depression. Based on the results, the majority of respondents were women (94.1%). This therapy was effective in reducing stress ($p = 0.00$), anxiety (0.006), and depression ($p 0.002$) for students. Therefore, this therapy was effective in reducing stress, anxiety, and depression in students by online learning process. This therapy could be used for someone who had stress, anxiety, and depression.*

Keywords : *Hypnofivesic Therapy; Online Learning Process; Anxiety; Stress; Depression*

Abstrak : Proses belajar mengajar secara daring (dalam jaringan) atau online memiliki kekurangan yaitu beberapa orang merasa tidak nyaman, adanya kemungkinan muncul perilaku frustrasi, kecemasan dan kebingungan. Oleh karena itu penting untuk menurunkan gejala kecemasan, stres, dan depresi agar mahasiswa dapat mengikuti proses pembelajaran daring dengan baik. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan manajemen relaksasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *hypnofivesic* terhadap cemas, stres, dan depresi. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasy experimental pre post test*. Penelitian dilakukan 3 sesi dengan masing-masing sesi dilaksanakan 15 menit. Responden yang digunakan berjumlah 34 orang, kriteria inklusi antara lain: usia 19 – 40 tahun; memiliki telepon seluler dengan fitur video; memiliki media social atau komunikasi untuk mengirimkan video. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu memiliki gangguan mental lain, sedang melakukan skripsi, menjalani Ners. Penelitian ini ingin mengetahui nilai stres, cemas, dan depresi, sehingga kuesioner menggunakan DASS 21. DASS 21 tersebut memiliki 21 item. Hasil penelitian yaitu mayoritas responden adalah perempuan (94,1%). Terapi ini efektif untuk menurunkan stress ($p = 0,00$), cemas (0,006), dan depresi ($p 0,002$) pada mahasiswa. Oleh karena itu, terapi ini efektif untuk menurunkan stress, cemas, dan depresi pada mahasiswa dengan pembelajaran online. Sehingga terapi ini dapat diimplementasikan oleh mahasiswa secara mandiri untuk mengurangi stress, cemas, dan depresi.

Kata Kunci : Terapi *Hypnofivesic*; Daring; Cemas; Stres; Depresi

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. WHO telah menetapkan sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia / *Public Health Emergency of International Concern* (KKMMD/PHEIC). Penambahan kasus COVID-19 berlangsung cukup cepat. Hal ini dibuktikan dengan penambahan global mencapai 1.773.084 (Kemenkes RI, 2020).

Sehingga, WHO merekomendasikan cara untuk menghentikan penyebaran penyakit COVID-19 di lingkungan sekolah dengan tujuan membantu menjaga siswa, guru, dan staf sekolah tetap aman. Rekomendasi tersebut antara lain sekolah harus memberlakukan mencuci tangan secara teratur dengan air bersih dan sabun, alkohol/ larutan pembersih tangan dan minimal desinfeksi harian dan pembersihan permukaan sekolah, sekolah harus

menyediakan fasilitas air, sanitasi dan pengelolaan limbah dan mengikuti prosedur pembersihan dan dekontaminasi lingkungan, sekolah harus mempromosikan jarak sosial (*social distancing*) yaitu tindakan tertentu yang diambil untuk memperlambat penyebaran penyakit yang sangat menular, termasuk membatasi kelompok besar orang datang bersama (WHO, 2020).

Penerapan jarak sosial atau *social distancing* dalam dunia pendidikan salah satunya adalah dengan melaksanakan proses belajar mengajar secara daring (dalam jaringan) atau online. Metode ini dilaksanakan menggunakan *Learning Management System (LMS)* yang sudah tersedia di sekolah atau kampus dan berbagai aplikasi multiplatform.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan quasi experiment dengan desain pre post kontrol grup. Jumlah responden yang yaitu 34 orang, yang terdiri dari 16 kontrol dan 18 intervensi. Penelitian ini menggunakan kriteria inklusi antara lain: usia 19 – 40 tahun; memiliki telepon seluler dengan fitur video; memiliki media social atau komunikasi untuk mengirimkan video. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu memiliki gangguan mental lain, sedang melakukan skripsi, menjalani Ners. Penelitian ini ingin melihat penurunan stress, cemas, dan depresi pada mahasiswa dengan terapi *hypnofivesic*. Oleh karena itu, kuesioner yang digunakan adalah DASS 21 yang memiliki 21 item. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Juni hingga Juli 2020 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Prodi Keperawatan.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok kontrol		Kelompok intervensi	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	0	0	2	11,1
Perempuan	16	100	16	88,9
Total	16	100	18	100

Keputusan untuk meniadakan proses pembelajaran secara konvensional dan beralih ke daring secara mendadak selama pandemi COVID-19 membuat mahasiswa harus beradaptasi dengan metode pembelajaran tersebut. Kekurangan dari daring antara lain terkadang membuat beberapa orang merasa tidak nyaman, adanya kemungkinan muncul perilaku frustrasi, kecemasan dan kebingungan (Pangondian, Santosa, Nugroho, 2019).

Hal ini lah yang mendasari peneliti untuk mengembangkan metode relaksasi sebagai upaya menurunkan masalah psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini yaitu menurunkan stress, cemas, dan depresi yang dialami mahasiswa selama belajar online di rumah ketika pandemic Covid 19.

Kelompok intervensi mendapatkan terapi hypnosis 5 jari yang diiringi dengan terapi musik yang diaransemen oleh komposer musik relaksasi. sehingga disebut *Hypnofivesic*. Sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan terapi nafas dalam. Penelitian menggunakan aplikasi Zoom. Mahasiswa juga akan dipandu dengan video untuk mengikuti terapi.

Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dan T-tes berpasangan tergantung dari uji normalitas. Kemudian, untuk uji independen menggunakan t-test independent dan mann whitney, tergantung hasil uji normalitas. Terakhir, penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik penelitian dari komisi etik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor surat Skep/042/KEPK/VI/2020.

Karakteristik	Kelompok kontrol		Kelompok intervensi	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Usia (Th)				
19			0	0
20	6	37,5	3	16,7
21	7	43,8	12	66,7
22	3	18,7	2	11,1
23	0	0	1	5,5
Total	16	100	18	100

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa mayoritas responden merupakan perempuan, sebanyak 32 orang. Selain itu dapat terlihat juga bahwa responden paling banyak berusia 21 tahun, yaitu ada 15 orang.

Tabel 2. Hasil uji berpasangan T-test

Perlakuan	Variabel	n	Mean (SD)	Median (Min-Max)	p
Intervensi	Stres	18	6,89(6,07)		0,00
Kontro	Stres	16	1,88(4,35)		0,105
Intervensi	Depresi	18	5,55 (6,46)		0,002
Kontrol	Depresi Pre	16		10 (2-24)	0,03
	Depresi post			9 (0-20)	
Intervensi	Cemas Pre	18		11 (2-24)	0,006
	Cemas Post			6 (0-16)	
Kontrol	Cemas Pre	16		11 (2-22)	0,136
	Cemas Post			10 (2-26)	

Tabel 2 memberikan gambaran tentang hasil uji baik dengan menggunakan T-test maupun Wilcoxon. Berdasarkan tabel terlihat bahwa kelompok intervensi (depresi dan stress) menggunakan uji T-test berpasangan. Pertama, menggambarkan hasil uji T-test. Variabel yang layak menggunakan T-test adalah depresi dan stress (kelompok intervensi) dan stress saja (pada kelompok kontrol). Berdasarkan tabel diketahui nilai $p < 0,05$, artinya bahwa terapi ini berpengaruh terhadap penurunan depresi dan stress responden. Hal ini juga terjadi pada kelompok kontrol dengan variabel stress. Namun, hasil dari uji yaitu $p > 0,05$ yang berarti nafas dalam tidak berpengaruh secara efektif terhadap penurunan stress klien.

Sedangkankedua mencerminkan hasil uji Wilcoxon untuk variabel cemas kelompok intervensi dan kontrol, serta depresi pada kelompok kontrol.. Cemas pada kelompok intervensi serta depresi dan cemas pada kelompok kontrol, menggunakan uji Wilcoxon. Berdasarkan uji tersebut diketahui bahwa cemas memiliki $p < 0,05$. Hal ini berarti bahwa terapi *hypnofivesic* berpengaruh terhadap penurunan cemas klien. Selain itu, depresi juga memiliki nilai $p < 0,05$ pada kelompok kontrol, sehingga nafas dalam dapat menurunkan depresi secara efektif. Namun, tidak berpengaruh terhadap penurunan cemas pada kelompok yang sama.

Tabel 3. Hasil uji *independent*

Perlakuan	Lavene Test	t	p
Cemas	0,035	2,18	0,002
Stres	0,204	3,49	0,105
Depresi	Kelompok	Median (Min-Max)	p
	Intervensi	0 (0-14)	0,007
Kontrol	9 (0-20)		

Berdasarkan tabel dapat terlihat bahwa terapi *Hypnofivesic* memiliki dampak positif terhadap penurunan depresi dan cemas. Hal ini ditandai dengan nilai $p < 0,05$. Namun, terapi ini tidak berbeda secara efektif pada penurunan stress dibanding nafas dalam.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, responden penelitian termasuk dalam remaja akhir. Remaja sangat rentan dalam gangguan psikologis. Remaja akhir memiliki kerentanan gangguan psikologis akibat dari perfeksionisme. Selain itu, potensi sumber kritik terhadap harga diri juga mampu meningkatkan risiko remaja dalam depresi. Seseorang yang memiliki perfeksionisme akan menetapkan standar tinggi pada keberhasilannya. Hal inilah yang membuat ego ideal dan ego factual diskrepansi. Hal ini akan menimbulkan duka berlebihan, menyalahkan diri, merasa diri tidak berharga, dan depresi (Aditomo & Retnowati, 2004). Hal ini sesuai dengan Diananda (2018) bahwa remaja akhir memiliki karakter ingin menonjolkan diri, idealis, cita-cita tinggi, bersemangat, dan energy yang besar. Sehingga, mereka lebih mantap dalam memantapkan identitas diri dan ketidaktergantungan emosi.

Penelitian ini juga terlihat bahwa mayoritas adalah perempuan. Berdasarkan hasil, laki-laki pada penelitian ini memiliki skor depresi, cemas, dan stress lebih rendah dibanding perempuan. Hal ini dikarenakan laki-laki memiliki kematangan emosi lebih baik dibanding wanita. Selanjutnya, dijelaskan bahwa anak laki-laki diharapkan mampu lebih kuat, matang, mandiri, dan membuat keputusan (Rahmawati, 2017). Pada masa saat ini, era pandemic Covid-19, kecemasan yang dirasakan remaja merupakan hal yang wajar. Selain itu, remaja bahkan merasa depresi akibat terlalu lama pembelajaran jarak jauh (Daring) yang ditetapkan oleh pemerintah sebagai dampak dari pencegahan penyebaran penyakit Covid-19. Hasanah, Ludiana, Immawati, & Livana PH (2020) mahasiswa memilih untuk belajar secara tatap muka. Hal ini dikarenakan mahasiswa mengalami kesulitan berkonsentrasi dan memahami materi yang diberikan. Hal ini juga memberikan dampak psikologis bagi mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ringan, beberapa mengalami stress ringan, hingga depresi ringan.

Gangguan psikologis yang dialami mahasiswa tersebut diakibatkan karena beberapa faktor antara lain kepribadian, karakteristik stressor, dan kemampuan

individu dalam adaptasi terhadap stress (Hasanah et al., 2020). Sehingga pada masa saat ini dibutuhkan metode relaksasi untuk menurunkan gejala psikologis mahasiswa tersebut. Salah satu metode yang digunakan adalah *hypnofivesic*.

Hypnofivesic merupakan metode relaksasi dengan mengembangkan *hypnosis* 5 jari dan terapi musik. Terapi musik yang digunakan yaitu *Gregorian*. Sedangkan, terapi *hypnosis* 5 jari merupakan tehnik pengalihan pemikiran dengan menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan (Keliat, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian, stress dapat diturunkan dengan *hypnosis* 5 jari. Hal ini sesuai dengan Padaka, Sutriningsih, & Adi(2019) bahwa mahasiswa tingkat akhir yang melakukan *hypnosis* 5 jari memiliki penurunan tingkat stress dari stress sedang ke ringan. Selain stress, terapi ini juga dapat menurunkan kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian Hastuti & Arumsari(2015), bahwa mahasiswa yang mengalami cemas sedang menjadi cemas ringan setelah diberikan terapi *hypnosis* 5 jari. Keefektifan *hypnosis* 5 jari juga disampaikan oleh Saswati, Riski, & Sutinah, (2018) bahwa klien yang memiliki hipertensi mengalami penurunan kecemasan secara signifikan setelah diberikan terapi *hypnosis* 5 jari. Hasil yang sama juga diungkapkan oleh Rizkiya, Livana, & Susanti (2018) bahwa pasien yang memiliki gangguan fisik dengan gangguan kecemasan merasa lebih baik secara psikologis, dengan ditandai penurunan kecemasan secara signifikan.

Penurunan stress dan cemas tersebut dapat mempengaruhi penurunan risiko depresi. Hal ini sesuai dengan Kalin (2020) bahwa kecemasan merupakan faktor utama peningkatan risiko depresi. Selain itu, faktor lain depresi yang dialami pelajar yaitu performa akademik (Ahmed et al., 2020). Sehingga terapi ini juga dapat digunakan untuk klien dengan depresi. Hal ini telah terbukti Sumirta et al., (2018) bahwa terapi ini mampu menurunkan depresi secara signifikan.

Berdasarkan Julian (2013) dalam *hypnosis* 5 jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian, dan mengurangi ketakutan. Hal

ini dikarenakan terapi ini membawa klien pada gelombang *trance* (alpha atau theta). Hal ini bertujuan untuk memogram diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan syaraf parasimpatis. Dampak dari hal tersebut yaitu menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, dan kelenjar betah bening (Barbara, 2010).

Keefektifan terapi *hypnofivesic* juga diakibatkan karena penggunaan terapi musik. Musik yang digunakan berdurasi 15 menit yang memiliki background relaksasi. Terapi music juga telah terbukti mampu menurunkan stress, cemas, dan depresi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi *hypnofivesic* mampu menurunkan secara efektif gejala psikologis, seperti cemas, stress, dan depresi pada mahasiswa di masa pandemi.

Jasemi, Aazami, & Zabihi, (2016) mengatakan bahwa terapi music dapat menurunkan secara efektif cemas dan depresi klien. Hasil yang sama juga diutarakan oleh Ghasemi, Lotfollahzadeh, Kermani-ranjbar, & Kharazifard (2017) bahwa kecemasan dan depresi dapat menurun pada siswa kedokteran gigi.

Terapi musik merupakan salah satu jenis dari terapi seni. Musik dinilai mampu menginduksi emosi seseorang. Bahkan, lebih jauh lagi diutarakan bahwa musik mampu mengembangkan emosi remaja (Ahmad & Rana, 2015).

Diharapkan terapi ini dapat diterapkan di klinis sebagai salah satu terapi mandiri keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri, Dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir. *Journal Psikologi*, 1(1), 1–14.
- Ahmad, N., & Rana, A. (2015). Impact of Music on Mood: Empirical Investigation. *Research on Humanities and Social Science*, 5(21). Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/285055978_Impact_of_Music_on_Mood_Empirical_Investigation
- Ahmed, G., Negash, A., Kerebih, H., Alemu, D., Yonas, & Tesfaye. (2020). Prevalence and associated factors of depression among Jimma University students . A cross sectional study. *International Journal of Mental Health Systems*, 14(52), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00384-5>
- Diananda, A. (2018). Psikologis Remaja Dan Permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1(1). Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/331705902_Psikologi_Remaja_Dan_Permasalahannya#fulltextfilecontent
- Ghasemi, M., Lotfollahzadeh, H., Kermani-ranjbar, T., & Kharazifard, M. J. (2017). *Effect of Music Practice on Anxiety and Depression of Iranian Dental Students*. 14(3), 138–143.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5941>
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Journal of Motorik*, 10(9), 1689–1699.
- Jasemi, M., Aazami, S., & Zabihi, R. E. (2016). The Effects of Music Therapy on Anxiety and Depression of Cancer Patients. *Indian Journal of Palliative Care*, 22(4). Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5072238/>
- Kalin, N. H. (2020). *The Critical Relationship Between Anxiety and Depression*. (May), 365–367.

- <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2020.20030305>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian *Coronavirus Disese* (Covid-19). Jakarta :Kementerian Kesehatan RI
- Padaka, R., Sutriningsih, A., & Adi, R. C. (2019). Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Menghadapi Skripsi Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(2). Retrieved from <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1968>
- Pangondian, RA., Santosa, PI., Nugroho, E.(2019). Faktor - faktor yang mempengaruhi kesuksesan pembelajaran daring dalam revolusi industri 4.0. 51-60. Available at <https://seminar-id.com/semnas-sainteks2019>
- Rahmawati, A. (2017). konsep Diri Remaja Pada Masa Pubertas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rizkiya, K., Ph, L., & Susanti, Y. (2018). Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSUD Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.908>
- Saswati, N., Riski, P. C., & Sutinah. (2018). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Ansietas Klien di Puskesmas Rawa Sari Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 6.
- Sumirta, I. N., Candra, I. W., Kadek, N., Inlamsari, D., Keperawatan, P. D., Kesehatan, P., & Denpasar, K. (2018). *Pengaruh Relaksasi Lima Jari Terhadap Depresi Pada Orang Dengan HIV / AIDS (ODHA)*. 012.
- WHO. (2020). Coronavirus Disese (Covid-2019) situation report. Available at : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>