

HIPNOTERAPI DAN TEKNIK NAFAS DALAM EFEKTIF MENURUNKAN TINGKAT STRESS MAHASISWA BARU PADA MASA COVID-19

Ribkha Itha Idhayanti¹, Ari Fugianti², Siti Chunaeni³

Program Studi Kebidanan Magelang, Poltekkes Kemenkes Semarang^{1,2,3}

*ribkhaiitha@gmail.com*¹

*arifugianti89@gmail.com*²

*neniwidya@gmail.com*³

DOI: <https://doi.org/10.36729>

ABSTRAK

Latar Belakang: Stress takut dan cemas menjadi masalah utama pada masa pandemi COVID 19. Tingginya kematian karena COVID-19, Januari 2021 angka kematian di Indonesia mencapai 29.518 orang, membuat banyak pihak berusaha memutuskan rantai penularan dengan berbagai cara, salah satunya dengan kuliah daring, perubahan ini meningkatkan tingkat stress pada mahasiswa baru. Studi pendahuluan pada mahasiswa keperawatan di Kota Magelang 98% mereka menyatakan tidak siap menghadapi pembelajaran daring dan merasa stress makin meningkat. Masalah stres dapat diatasi dengan relaksasi napas dalam serta hipnoterapi. **Tujuan:** Untuk mengetahui tingkat penurunan stress mahasiswa baru pada masa pandemi COVID-19 menggunakan hipnoterapi dan teknik nafas dalam. **Metode:** Metode penelitian ini adalah eksperimental dengan jenis *quasi-experimental with pre-post design*. Penelitian dilakukan di Magelang pada mahasiswa baru Sarjana Terapan Prodi Kebidanan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang bulan Mei sampai dengan Juni tahun 2021 dengan jumlah populasi 52 orang, dan teknik pengambilan sampel *total sampling populations*, didapatkan sampel 45 responden yang dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok hipnoterapi dan kelompok teknik nafas dalam. Kelompok hipnoterapi dan teknik nafas dalam diberi intervensi satu kali seminggu selama enam minggu. Penilaian kuesioner menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS). **Hasil:** Hasil penelitian hipnoterapi efektif menurunkan tingkat stress mahasiswa baru dengan p value 0,003 dan teknik nafas dalam efektif menurunkan tingkat stress 0,007. **Saran:** Disarankan tenaga pendidik ataupun di sekolah kesehatan untuk memberikan hipnoterapi ataupun teknik nafas dalam pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring sebagai usaha untuk menurunkan tingkat stress sehingga meningkatkan motivasi dan prestasi belajar mahasiswa.

Kata Kunci: *Hipnoterapi, Teknik Nafas Dalam, Tingkat Stress, COVID-19, Pembelajaran Daring*

ABSTRACT

Background: The stress of fear and anxiety has become a major problem during the COVID-19 pandemic. The high death rate due to COVID-19, January 2021 deaths in Indonesia reached 29,518 people, has made many parties try to break the chain of transmission in various ways, one of which is online lectures, this change increases the stress level for new students. Preliminary study on nursing students in Magelang City 98% of them stated that they were not ready to face online learning and felt that stress was increasing. Stress problems can be overcome by deep breathing relaxation and hypnotherapy. **Purpose:** The purpose of this study was to determine the level of stress reduction for new students during the COVID-19 pandemic using hypnotherapy and deep breathing techniques. **Method:** This research method is experimental with a quasi-experimental type with pre-post design. The study was conducted in Magelang on new students of the Applied Bachelor of Midwifery Study Program, Magelang Poltekkes, the Ministry of Health, Semarang from May to June 2021 with a total population of 52 people, and the sampling technique was total populations sampling, a sample of 45 respondents was obtained which was divided into into two groups, namely the hypnotherapy group and the deep breathing technique group. The hypnotherapy and deep breathing technique groups were given the intervention once a week for six weeks. The questionnaire was assessed using DASS (Depression Anxiety Stress Scales). **Results:** The results of hypnotherapy research are effective in reducing stress levels of new students with a p value of 0.003 and deep breathing techniques are effective in reducing stress levels of 0.007. **Suggestion:** It is recommended that educators or health schools provide hypnotherapy or deep breathing techniques to students who do online learning as an effort to reduce stress levels so as to increase student motivation and learning achievement.

Keywords: *Hypnotherapy, Deep Breathing Techniques, Stress Levels, COVID-19, Online*

PENDAHULUAN

Stress menjadi masalah utama pada masa pandemi. Angka kejadian COVID-19 menurut data *World Health Organization* (WHO) per tanggal 30 Januari 2021 mencapai 101.561.291 kasus dengan angka kematian mencapai 1.296.944 di seluruh dunia, sedangkan di Indonesia jumlah penderita COVID-19 mencapai 1.051.795 kasus dengan angka kematian sebesar 29.518 orang (WHO, 2021). Tingginya angka kejadian dan potensi kematian membuat banyak pihak berusaha memutuskan rantai penularan COVID-19 ini dengan berbagai cara, seperti penerapan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat), perubahan sistem sekolah dan perkuliahan menjadi sistem daring, himbuan kepada seluruh masyarakat untuk melakukan 3M; mencuci tangan; menjaga jarak; dan menggunakan masker (Kementerian Kesehatan, 2020).

Penyebaran COVID-19 yang cepat dan langkah pembatasan sosial diberlakukan negara diharapkan lebih mempengaruhi kesehatan mental penduduk, termasuk mahasiswa di perguruan tinggi. Beberapa penelitian telah meneliti dampak psikologis dari pandemi pada masyarakat umum, petugas kesehatan, atau lansia. Survei ini menunjukkan kekhawatiran yang lebih besar tentang isolasi sosial, dan

peningkatan stres, kecemasan, dan depresi di antara responden (Lai et al., 2020; Wang et al., 2020; Yang et al., 2020).

Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan bahwa seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus perguruan tinggi diselenggarakan dengan metode daring atau online sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran COVID-19. Pembelajaran diselenggarakan secara daring diimplementasikan dengan beragam cara oleh pendidik di tengah penutupan sekolah untuk mengantisipasi pandemi ini. Namun implementasi tersebut dinilai tidak maksimal dan menunjukkan masih ada ketidaksiapan di kalangan pendidik untuk beradaptasi di iklim digital sehingga menimbulkan kebingungan pada para mahasiswa (Hasanah, Ludiana, Immawati, & PH, 2020).

Pandemi berpotensi mempengaruhi mahasiswa secara fisik, akademis, finansial dan psikologis. Dalam waktu singkat, kehidupan mahasiswa telah berubah secara dramatis karena mereka diminta untuk meninggalkan kampus, menyesuaikan diri dengan keadaan hidup baru, dan beradaptasi dengan platform pembelajaran daring. Peralihan ke pembelajaran daring, terutama dalam bagian pembelajaran yang awalnya tidak dirancang untuk penyampaian daring

kemungkinan telah meningkatkan stres di kalangan mahasiswa (Sahu, 2020). Pembelajaran yang dirancang untuk berinteraksi tingkat tinggi dan pengalaman langsung seperti praktikum, laboratorium, dan/ atau pertunjukan artistik memiliki kerugian yang jelas dalam hal evaluasi mahasiswa. Beberapa mahasiswa mungkin mengalami kesulitan dengan akses komputer dan internet di rumah. (Kecojevic, Basch, Sullivan, & Davi, 2020; Sahu, 2020).

Kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi telah meningkatkan keprihatinan dengan sejumlah besar mahasiswa yang dilaporkan mengalami tekanan psikologis sebesar 34,2% (American College Health Association, 2019). Masalah kesehatan mental dapat mengganggu secara signifikan. Keberhasilan akademik mahasiswa dan interaksi sosial yang mempengaruhi karir dan pribadi mereka di masa depan peluang (Wang et al., 2020). Stres psikologis juga merupakan faktor risiko utama untuk perkembangan sejumlah penyakit, termasuk penyakit kardiovaskular, kanker, artritis, dan depresi (Perciavalle et al., 2017).

Hipnoterapi merupakan sebuah terapi, membuat seseorang berada dalam posisi hipnosis. Pada saat seseorang berada dalam kondisi hipnosis, maka ia akan berada dalam kondisi relaks, fokus, atau

konsentrasi, Hal ini bermanfaat untuk meredakan stress dalam pembelajaran dan pengenalan teknologi daring. Hal ini didukung oleh Marthaningtyas (2012) bahwa hipnoterapi mampu menurunkan tingkat stres pada penderita gastritis psikosomatis dengan p value 0.000. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Mustafid (2018) bahwa hipnoterapi mampu mengurangi keluhan serta menurunkan tingkat rasa sakit yang dialami oleh santriwati MA Muallimat dengan gangguan psikosomatis.

Stress bisa juga dikurangi dengan penggunaan teknik nafas dalam. Terapi relaksasi nafas dalam merupakan pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Hal ini sesuai dengan pernyataan Nurwansyah (2016), terapi relaksasi nafas dalam mampu menurunkan stress siswa yang akan mengikuti ujian. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Elliya (2021) bahwa stress pada Lansia bisa diturunkan dengan terapi relaksasi nafas dalam.

Studi Pendahuluan pada mahasiswa keperawatan di kota Magelang tahun 2021 menyatakan bahwa 98% mahasiswa merasa stress dengan perubahan sistim pendidikan tatap muka menjadi daring dan mereka menyatakan bahwa butuh bantuan untuk mengatasi rasa stress akibat sisitem

tersebut. Stres karena perubahan sistem belajar menjadi daring dapat menurunkan motivasi belajar dan akhirnya akan berpotensi mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa (Daniel Hasibuan & Mendrofa, 2019; Hawari, 2011). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas penurunan tingkat stress mahasiswa baru pada masa COVID-19 dengan menggunakan teknik hipnoterapi dan teknik nafas dalam.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru tingkat satu sarjana terapan Prodi Kebidanan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang sejumlah 52 mahasiswa yang melakukan perkuliahan daring. Teknik pengambilan sampel adalah total populasi sebanyak 45 responden dari jumlah populasi yang ada 2 orang tidak bersedia menjadi responden dan 5 orang dropout sehingga didapatkan 45 responden dari populasi yang ada kemudian dijadikan kelompok intervensi hipnoterapi 23 responden dan kelompok kontrol teknik nafas dalam sebanyak 22 responden. Penelitian dilakukan pada bulan Mei-Juni tahun 2021 di Politeknik Kemenkes Semarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Magelang. Penelitian ini

dibantu enumerator yaitu hipnoterapis yang juga berprofesi sebagai dokter.

Instrumen penelitian pada penelitian ini adalah adalah lembar kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) adalah seperangkat skala subyektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stress terdiri dari 42 item, yang mencakup 3 subvariabel, yaitu fisik, emosi/psikologis, dan perilaku. Jumlah skor dari pernyataan item tersebut memiliki makna 0-29 (normal), 30-59 (ringan), 60-89 (sedang), 90-119 (berat), >120 (sangat berat) (Hawari, 2019).

Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mengetahui gambaran homogenitas sampel yang dilihat dari karakteristik dan variabel penelitian meliputi umur dan tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol baik sebelum maupun setelah dilakukan penerapan hipnoterapi dan teknik nafas dalam. Penyajian data dalam penelitian ini ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, hal ini digunakan karena data akan disusun sesuai dengan kelompoknya beserta jumlah frekuensinya. Analisis bivariat menggunakan uji non parametrik uji Wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa usia 18-20 tahun yang diambil dari prodi kebidanan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang Sarjana terapan tingkat I sejak bulan Mei sampai Juni 2021 sebanyak 45 responden.

Karakteristik Responden

Seluruh peserta berjenis kelamin perempuan (100%). Subyek penelitian didominasi oleh subyek yang berusia 19 tahun sebanyak 29 orang (64,4%), 18 tahun sebanyak 9 orang (20,0%), 20 tahun sebanyak 7 orang (15,6%).

Analisis Univariat

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden Sebelum Diberikan Intervensi

Tingkat Stres	Kelompok Hipnoterapi	Kelompok Nafas Dalam
	Frekuensi	Frekuensi
Tidak Stres	0 (0%)	0 (0%)
Stres Ringan	9 (39,1%)	9 (40,9%)
Stres Sedang	9 (39,1%)	8 (36,4%)
Stres Berat	2 (8,8%)	3 (13,6%)
Sangat Berat	3 (13,0%)	2 (9,1%)
Total	23 (100%)	22 (100%)

Tingkat stress responden penelitian sebelum diberikan intervensi hipnoterapi mayoritas responden mengalami stress sedang dan ringan masing masing 9 (39.1%) Responden sebelum diberikan

intervensi teknik nafas dalam mayoritas berada dalam stress sedang dan stress ringan 9 (40.9%) dan stress ringan 8 responden (36.4%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden Setelah Diberikan Intervensi

Tingkat Stres	Kelompok Hipnoterapi	Kelompok Nafas Dalam
	Frekuensi	Frekuensi
Tidak Stres	9 (39,1%)	7 (31,8%)
Stres Ringan	3 (13,0%)	5 (22,7%)
Stres Sedang	9 (39,1%)	9 (40,9%)
Stres Berat	1 (4,3%)	0 (0%)
Sangat Berat	1 (4,3%)	1 (4,5%)
Total	23 (100%)	22 (100%)

Mayoritas responden sesudah diberikan intervensi hipnoterapi

mengalami tidak stres sebanyak 9 orang (39,1%), stres sedang sebanyak 9 orang

(39,1%). Mayoritas responden kelompok intervensi teknik nafas dalam mayoritas mengalami tidak stres sebanyak 7 orang (31.8%), stress sedang sebanyak 8 orang (40,9%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat menggunakan uji non parametrik wilcoxon, karena data berbentuk data kategorik. Hasil menunjukkan nilai p sebesar 0,003 (<0,05).

Pada kelompok hipnoterapi dan pengaruh tingkat stres melalui penerapan teknik nafas dalam. Hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0,007 (<0,05). Untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi dan teknik nafas dalam antar kelompok pretest, dilakukan uji bivariat non parametrik (uji mann whitney). Hasil uji mann whitney menunjukkan nilai p sebesar 0,913 (<0,05).

Tabel 3.

Pengaruh Pemberian Hipnoterapi dan Teknik Nafas Dalam Antar Kelompok

	<i>Mean Rank</i>	<i>P value</i>
Kelompok hipnoterapi	22,91	0,962 ^b
Kelompok nafas dalam	23,09	

Uji analisis bivariat juga dilakukan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi dan teknik nafas dalam antar kelompok posttest. Uji bivariat menggunakan uji non parametrik (uji mann whitney). Hasil uji mann whitney menunjukkan nilai p sebesar 0,962 (<0,05), artinya tidak ada perbedaan tingkat stres antara kelompok hipnoterapi dan kelompok teknik nafas dalam sehingga dapat dikatakan teknik hipnoterapi maupun teknik nafas dalam sama-sama efektif dalam menurunkan tingkat stress mahasiswa baru pada masa pandemi COVID 19.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 45 orang (100%). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan mengalami stress berat sebanyak 2,2 kali di bandingkan yang berjenis kelamin laki-laki (Kountul, Kolibu, & Korompis, 2018). Berdasarkan hasil penelitian ini juga didapatkan bahwa responden yang berusia 19 tahun sebanyak 29 orang (64,4%), 18 tahun sebanyak 9 orang (20,0%), 20 tahun sebanyak 7 orang (15,6%).

Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini merupakan remaja. Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun. Pada masa ini remaja mengalami proses pematangan fisik yang lebih cepat dari pada pematangan psikososialnya dan semakin banyak menghabiskan waktu diluar keluarga sehingga memicu adanya konflik batin yang mampu menyebabkan stress (Rahmawati, Rohaedi, & Sumartini, 2019).

Pada masa pandemi COVID-19 Pemerintah Indonesia membuat beberapa kebijakan antara lain yaitu pembatasan sosial, pembatasan fisik, penggunaan alat pelindung diri, menjaga kebersihan, melakukan pekerjaan dan pembelajaran di rumah serta menunda kegiatan yang mengumpulkan banyak orang (Tuwu et al., 2020). Kebijakan-kebijakan ini berdampak pada semua elemen masyarakat, khususnya remaja. Hal ini dikarenakan pada masa ini, remaja cenderung melakukan aktivitas di luar rumah seperti bersekolah, bermain, dan lainnya. Namun, dikarenakan adanya pandemi COVID-19 remaja terpaksa harus membatasi dirinya untuk tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain dan tetap berada di rumah untuk mencegahnya

penularan virus COVID-19. Keseharian mereka pun menjadi terhambat sehingga para remaja juga merasa jiwanya menjadi lebih tertekan (Sekar, Ananda, & Apsari, 2020).

Analisis Univariat

Mayoritas responden sebelum diberikan intervensi hipnoterapi maupun teknik nafas dalam sama-sama berada dalam kondisi stress ringan dan berat sama banyaknya. Stress merupakan kondisi dimana individu sudah tidak mampu lagi atau tidak berdaya dalam menerima tekanan-tekanan serta masalah yang diterima. Stress adalah perubahan reaksi tubuh ketika menghadapi ancaman, tekanan, atau situasi yang baru (Hawari, 2019).

Perubahan hidup seseorang seringkali dianggap sebagai stresor yang bisa menyebabkan cemas ataupun stress dari yang sifatnya ringan sampai dapat menyebabkan timbulnya kepanikan (Idhayanti, Rofiah dan Pusparani, 2019). Stress atau kecemasan dapat diturunkan dengan komunikasi dengan diri sendiri untuk memberikan sugesti positif dan menenangkan diri (Idhayanti, Ayuningtyas dan Siti, 2020). Sistem pembelajaran yang baru yakni pembelajaran daring mahasiswa yang belum terbiasa menggunakan pembelajaran jarak jauh banyak terjadi kendala berupa perangkat lunak keras

yakni laptop, komputer maupun HP selain itu masih terkendala sinyal dan situasi rumah yang tidak kondusif mendukung sistem pembelajaran yang baru (Sekar 2020).

Stres ringan dapat dialami siapa saja tidak terkecuali bagi seorang remaja. Stres dapat dikategorikan ke dalam tiga tingkatan, yaitu stres tinggi, sedang, dan rendah. Tinggi rendahnya tingkat stres yang dialami individu tergantung dari seberapa besar jumlah tekanan yang dialami serta seberapa besar kemampuan individu dalam menghadapi tekanan-tekanan tersebut. Stres ringan maupun berat mampu diturunkan dengan teknik hipnoterapi. Hipnoterapi mampu mengurangi tingkat stress (Daniel 2018). Komunikasi yang baik mampu membuat seseorang tertarik dan memberikan ketenangan pikiran (Idhayanti, 2020).

Responden sesudah diberikan intervensi hipnoterapi maupun teknik nafas dalam sama sama mayoritas terjadi penurunan menjadi mayoritas tidak stres dan kondisi stres sedang. Pengaruh pikiran bawah sadar terhadap diri kita adalah 9 kali lebih kuat dibandingkan pikiran sadar. Itulah mengapa banyak orang yang sulit berubah meskipun secara sadar mereka sangat ingin berubah (Abbas, 2016). Metode yang menggunakan alam bawah sadar adalah hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan salah satu cara yang sangat

mudah, cepat, efektif, dan efisien dalam menjangkau pikiran alam bawah sadar, melakukan re-edukasi, dan menyembuhkan pikiran yang sakit. Hipnoterapi dinilai sangat efektif karena dapat menyentuh akar permasalahan (Hawari, 2019).

Analisis Bivariat

Pengaruh Pemberian Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Baru pada Masa COVID-19

Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,003$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat stres mahasiswa baru sebelum dan sesudah penerapan hipnoterapi pada masa pandemic Covid-19. Hasil penelitian ini didukung oleh temuan dalam penelitian Hasibuan & Mendrofa (2019) yang menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan stress belajar dan meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa dengan p value masing-masing 0,000 dan 0,000. Hasil penelitian dari Dogan, et.al juga mendukung hasil penelitian peneliti tentang penurunan stress mahasiswa baru dengan teknik hipnoterapi mampu menurunkan tingkat kecemasan dan stress - (Demir, Çağrı, & Gökçe, 2018).

Secara umum mekanisme kerja hipnoterapi sangat terkait dengan aktivitas otak manusia. Aktivitas ini sangat beragam pada setiap kondisi yang diindikasikan melalui gelombang otak yang dapat diukur

menggunakan alat bantu EEG (Electroencephalograph). Dalam kondisi hipnosis, pikiran bawah sadar manusia dapat diakses karena diri seseorang lebih fokus secara internal dengan gelombang otak yang lebih rendah. Kondisi ini dicapai saat responden berada dalam kondisi lebih rileks. Dalam kondisi yang rileks, seseorang secara fisik akan merasa sangat tenang meski secara mental dalam kondisi waspada. Dalam kondisi yang sangat berkonsentrasi, orang sangat responsif terhadap segala sugesti (Christian, 2016). Dalam keadaan rileks, kerja saraf simpatis akan dihambat dan memicu kerja saraf parasimpatis dengan cara menstimulasi medula adrenal untuk menurunkan pengeluaran epinephrine, norepinephrine, cortisol serta meningkatkan *nitric oxide*. Keadaan tersebut akan menyebabkan penurunan denyut nadi, tekanan darah, konsumsi oksigen, metabolisme tubuh, produksi laktat dan memberikan perasaan nyaman dan menurunnya tingkat stres (Erisna, Runjati, Kartini, Azam, & Mulyantoro, 2020).

Pengaruh Pemberian Teknik Nafas Dalam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Baru pada Masa COVID-19

Hasil uji statistik diperoleh dari penelitian ini yaitu nilai $p < 0,007$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat stres mahasiswa baru sebelum dan sesudah penerapan teknik nafas dalam pada masa

pandemic COVID-19. Penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang teknik nafas dalam pada mahasiswa baru sejalan dengan penelitian Nasuha (2016) yang melakukan teknik nafas dalam untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, sebagian besar 10 (77%) lansia mengalami kecemasan ringan, sedangkan hasil wilcoxon signed rank test didapatkan nilai $p < 0,001 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia (Nasuha, Widodo, & Widiani, 2016). Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan peneliti saat ini bahwa teknik relaksasi nafas dalam mempunyai pengaruh dalam menurunkan stress mahasiswa baru dalam menghadapi pembelajaran daring dimasa pandemik COVID -19.

Penelitian lain dilakukan oleh Verawaty dan Widiastuti (2020) yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi napas dalam, responden yang tidak mengalami kecemasan (25,6%) dalam menghadapi ujian akhir semester, setelah diberikan tindakan teknik relaksasi napas dalam mengalami peningkatan jumlah mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan (58,1%). Sementara bersamaan dengan itu terjadi penurunan tingkat kecemasan sedang (20,9%) dan (100%) penurunan tingkat kecemasan berat. Hasil analisis independent samples test diperoleh tingkat

signifikansi $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti secara statistik teknik relaksasi napas dalam berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester.

Efektifitas Penerapan Hipnoterapi dan Teknik Nafas Dalam untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Baru pada Masa COVID-19

Hasil uji perbedaan tingkat stress antara kelompok napas dalam dengan kelompok kontrol diperoleh p-value $(0,962) > 0,05$, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stress antara kelompok hipnoterapi dengan kelompok napas dalam. Tidak adanya perbedaan antara kedua kelompok dapat terjadi karena kedua metode baik metode hipnoterapi maupun metode teknik nafas dalam memiliki kemampuan atau kualitas yang sama dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa baru.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ngatwadi (2018) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh hipnoterapi dan teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri sendi yang dialami oleh penderita AR p value 0.001. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan efektifitas yang signifikan ($p = 0,06$) antara hipnoterapi dan teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri sendi yang dialami oleh penderita AR. Selain itu, penelitian Febtrina dan

Malfasari (2019) menunjukkan hasil terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat ansietas sebelum dan setelah intervensi pada kelompok relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari dengan p value 0.000 (<0.005).

Jika dilihat dari manfaat dan fungsinya hipnoterapi mempengaruhi molekul yang berkaitan dengan reseptor khusus pada sel saraf (neuron) di susunan saraf pusat untuk memperlambat kecepatan letupan neuron. jika kecepatan letupan neuron berkurang maka tercipta kondisi tenang. Hal ini dapat mengisolasi endorphen di otak dan kelenjar hipofisis yang memiliki kekuatan 200 kali lebih besar daripada morfin (Ngatwadi et al., 2018) Teknik relaksasi nafas dalam juga memiliki cara kerja yang tidak berbeda jauh dengan hipnoterapi dimana relaksasi dapat menurunkan nadi penurunan ketegangan otot, perasaan damai dan sejahtera. Hal ini secara otomatis akan merangsang sistem saraf simpatis untuk menurunkan kadar zat katekolamin yang mana katekolamin adalah suatu zat yang dapat menyebabkan konstriksi pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Ketika aktivitas sistem saraf simpatis turun karena efek relaksasi maka produksi zat katekolamin akan berkurang sehingga menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan akhirnya tekanan darah, denyut jantung,

frekuensi nafas menurun dan akan berdampak pada penurunan stres (Febtrina & Malfasari, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Sebelum diberikan intervensi hipnoterapi, mayoritas responden memiliki tingkat stress pada kategori ringan dan sedang sebanyak 9 orang (39,1%). Sebelum diberikan intervensi teknik nafas dalam, mayoritas responden memiliki tingkat stress pada kategori ringan 9 orang (40,9%). Responden pada kelompok hipnoterapi tidak mengalami stres setelah diberikan intervensi sebanyak 9 orang (39,1%), Responden pada kelompok teknik nafas dalam sebanyak 7 orang (31,8%) tidak mengalami stres setelah diberikan intervensi.

2. Ada penurunan tingkat stres mahasiswa baru sebelum dan sesudah penerapan hipnoterapi pada masa pandemic COVID-19 dengan p value 0,003 (<0,05). Ada penurunan tingkat stres mahasiswa baru sebelum dan sesudah penerapan teknik nafas dalam pada masa pandemic COVID-19 dengan p value 0,007 (<0,05).

3. Teknik hipnoterapi dan nafas dalam sama sama efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa dengan p value 0,962 (>0.05).

Saran

Disarankan untuk menggunakan teknik hipnoterapi dan teknik nafas dalam untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa maupun pelajar dalam menghadapi pembelajaran daring dimasa pandemic COVID- 19 ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American College Health Association. (2019). *American College Health Association - National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2019*. In Silver Spring, MD (Vol. 12)
- Christian, A. (2016). *Hypnosis for Self Healing*. Yogyakarta: Psikopedia
- Daniel Hasibuan, M. T., & Mendrofa, H. K. (2019). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Stres Belajar dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Medan. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 2(1): 42–46. <https://doi.org/10.35451/jkf.v2i1.240>
- Demîr, M., Çağrı, B., & Gökçe, T. (2018). The Effect of Self-Hypnosis on Exam Anxiety and Stress Among University Students. *ARC Journal of Nursing and Healthcare*, 4(1): 28–32. <https://doi.org/10.20431/2455-4324.0401004>

- Elliya, Rahma., Yopita Sari., Eko Yudha Cristanto. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1)
- Erisna, M., Runjati, R., Kartini, A., Azam, M., & Mulyantoro, D. K. (2020). The Impact of Maryam Exercise Towards the Stress Level and Cortisol Serum Level among Primiparous Pregnant Women. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(5): 598–607. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i5.338>
- Febtrina, R., & Malfasari, E. (2019). Efek Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Heart Failure. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(4): 250. <https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i4.3720>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3): 299–306
- Hawari, D. (2019). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. 2nd ed. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Idhayanti, R. I., Rofiah, S. and Pusparani, L. (2019). Konseling dalam Upaya Menurunkan Kecemasan pada Wanita Perimenopause. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 2(1): 38–54
- Idhayanti, R. I., Ayuningtyas, A., dan Siti, M. (2020). *Komunikasi dan Konseling dalam Praktik Kebidanan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kecojevic, A., Basch, C. H., Sullivan, M., & Davi, N. K. (2020). The Impact of the COVID-19 Epidemic on Mental Health of Undergraduate Students in New Jersey, cross-sectional study. *PLOS ONE*, 15(9), e0239696
- Kementerian Kesehatan. (2020). *Apa yang Harus Dilakukan Masyarakat Untuk Cegah Penularan Covid-19*. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5): 1-7
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Hu, S. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), e203976–e203976. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Marthaningtyas, Sintha Sari. (2012). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Penderita Gastritis Psikosomatis*. Tesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Mustafid Amna Umary. (2018). Pengaruh Hipnoterapi pada Santriwati yang Menderita Psikosomatis di MA Muallimat NW Pancor. *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 15(1)

- Nasuha, Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Jurnal Nursing News*, 1(2): 53–62
- Ngatwadi, Mutdasir, & Mulyadi. (2018). Perbedaan Efektifitas Pengaruh Hypnotherapy dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Sendi pada Penderita Arthritis Rheumatoid. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 16–30
- Nurwansyah. (2016). Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda
- Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., Coco, M. (2017). The Role of Deep Breathing on Stress. *Neurological Sciences*, 38(3): 451–458. <https://doi.org/10.1007/s10072-016-2790-8>
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres dan Indikator Stres pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 25–33. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.11180>
- Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*, 12(4): e7541–e7541. <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Sekar, S., Ananda, D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*. 7(2): 248–256.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta
- Tuwu, D., Abdullah, I., Sekar, S., Ananda, D., Apsari, N. C., Apriningtyas Budiyati, G., Ringroad Selatan, J. (2020). Kebijakan Pemerintah Dalam Penanganan Pandemi Covid-19. Husada Mahakam. *Jurnal Kesehatan*, 7(2): 267. <https://doi.org/10.35963/hmjk.v10i2.227>
- Verawaty, K. and Widiastuti, S.H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1): 16-21. <https://doi.org/10.55644/jkc.v1i1.26>.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5): 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- WHO. (2020). *Corona Virus Disease 2019*.