

SELF HYPNOSIS UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWA SEBELUM UJIAN

Eko Mulyadi¹, Rasyidah², Sri Sumarni³

^{1,3})Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja

²)Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja

e-mail: eko.mulyadi@wiraraja.ac.id

Abstrak

Latar belakang: setiap siswa yang akan menghadapi ujian akhir, sebagian besar mengalami kecemasan bahkan ada yang mengalami kecemasan tingkat berat. SMA Muhammadiyah 1 Sumenep adalah salah satu Sekolah Menengah Atas Swasta di Kabupaten Sumenep. Hal yang ditemukan di SMA Muhammadiyah 1 Sumenep adalah kecemasan siswa saat menghadapi ujian, khususnya ujian nasional. inNamun, hggga saat ini belum ada pelatihan seminar untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah. Tujuan: mengidentifikasi tingkat stres, kecemasan, dan depresi siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Sumenep dalam persiapan menghadapi ujian akhir kelulusan, dan juga menerapkan *self hypnosis* untuk mengatasi rasa cemas, stress dan depresi tersebut menggunakan metode lima jari. Metode: metode ceramah untuk mengajarkan kepada siswa konsep stress, adaptasi dan manajemen stress serta memberikan tutor hypnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan siswa selama 1 jam dan kemudian diberikan waktu 1 jam untuk melakukan secara mandiri. Hasil: Sebelum dilakukan *self hypnosis*, sebagian siswa memiliki tingkat stress normal, tingkat kecemasan normal, dan tidak depresi. Sedangkan 15 (33,3%) siswa dengan stres ringan dan 7 (15,6%) siswa dengan tingkat stress sedang. Sebanyak 16 siswa (35,6%) dengan kecemasan ringan, 2 siswa (4,4%) dengan kecemasan sedang, 2 siswa (4,4%) dengan kecemasan berat, sebanyak 6 siswa (13,4%) dengan depresi ringan, 2 siswa (4,4%) dengan depresi sedang. Setelah dilakukan *self hypnosis*, hampir seluruhnya yaitu 41 siswa (91,1%) dengan tingkat stress yang normal, tingkat kecemasan yang normal, dan tidak depresi. Sedangkan tingkat kecemasan berat berkurang menjadi 1 siswa (2,2%), dan hanya 4 siswa (6,7%) dengan depresi ringan.

Kata kunci: Self Hypnosis, Kecemasan Siswa, Ujian

Abstract

Background: every student who will face the final exam, most of them feel anxiety. Muhammadiyah 1 Sumenep High School is one of the private high schools in Sumenep Regency. It was found that student at SMA Muhammadiyah 1 Sumenep was anxiety when facing exams, especially the national exam. However, until now there has been no seminar training to overcome students' anxiety in facing school exams. Aim: to identify the levels of stress, anxiety, and depression in class XII SMA Muhammadiyah 1 Sumenep in preparation for final graduation exams, and also apply self-hypnosis to overcome anxiety, stress and depression using the five fingers method. Method: lecture method to teach students the concept of stress, adaptation and stress management as well as giving five finger hypnosis tutors to reduce student anxiety for 1 hour and then given 1 hour to do it independently. Results: Before self-hypnosis was carried out, some students had normal stress levels, normal anxiety levels, and were not depressed. While 15 (33.3%) students with mild stress and 7 (15.6%) students with moderate stress levels. A total of 16 students (35.6%) with mild anxiety, 2 students (4.4%) with moderate anxiety, 2 students (4.4%) with severe anxiety, as many as 6 students (13.4%) with mild depression, 2 students (4.4%) with moderate depression. After self-hypnosis, almost all of them, namely 41 students (91.1%), had normal stress levels, normal anxiety levels, and were not depressed. Meanwhile, the level of severe anxiety decreased to 1 student (2.2%), and only 4 students (6.7%) with mild depression.

Keywords: Self Hypnosis, Students' Anxiety, Final Exam

PENDAHULUAN

SMA Muhammadiyah 1 sumenep termasuk dalam jenis mitra non produktif, SMA Muhammadiyah 1 Sumenep merupakan sekolah swasta yang terletak di kabupaten, sumenep, memiliki 29 guru dengan jumlah siswa laki laki 132 orang dan 79 siswa laki laki, memiliki 9 rombongan belajar dan telah

terakreditasi A. Setiap sekolah pasti menghadapi permasalahan yang selalu dihadapi setiap ujian, yaitu kecemasan siswa saat menjelang ujian.

Banyak penelitian menyebutkan bahwa tidak ada siswa yang tidak cemas dalam menghadapi ujian, siswa yang menghadapi ujian sebagian besar mengalami kecemasan tinggi bahwa bahkan ada yang mengalami kecemasan sangat tinggi (Apriliana, 2018). Siswa yang menghadapi ujian sudah mempersiapkan diri dengan belajar, namun mereka belum mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan saat ujian sekolah, kecemasan merupakan hal yang wajar jika siswa dapat mengatasinya, namun kecemasan berlebih akan mengurangi motivasi siswa sehingga dapat mempengaruhi performa siswa dalam menghadapi ujian. Terdapat hubungan negatif antara kecemasan dan motivasi siswa dalam belajar, yang berarti semakin tinggi kecemasan, semakin rendah motivasi belajar (Suardana & Simarmata, 2013).

Penelitian menyebutkan bahwa hipnosis efektif dalam mengurangi kecemasan (Juhaeriah et al., 2018), termasuk didalamnya untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian (Aseta & Trisnowati, 2022). Dengan hipnosis siswa akan diajari bagaimana mengelola kecemasan, sehingga siswa akan termotivasi untuk belajar dan siap untuk menghadapi ujian. Sebuah penelitian menyebutkan dengan hipnosis 5 jari dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian (Maya Nurul Khoiriyah, 2018).

Permasalahan siswa SMA Muhammadiyah adalah kecemasan siswa saat menghadapi ujian, khususnya ujian nasional. Hingga saat ini belum ada pelatihan seminar untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah. Saat ini sekolah hanya fokus memberikan latihan soal dan pelajaran untuk menyiapkan siswa menghadapi ujian. Mereka beranggapan bahwa siswa yang siap menghadapi ujian tidak akan mengalami kecemasan, padahal kecemasan siswa banyak menghawatirkan hal lain seputar ujian sekolah, seperti bagaimana jika pada saat ujian tiba tiba sakit atau yang dipelajari tidak sesuai dengan soal yang keluar. Hal ini perlu penanganan khusus, bukan hanya menyiapkan siswa dengan belajar soal, namun perlu membekali siswa dengan memperbaiki koping siswa dalam menghadapi stressor sehingga siap untuk menghadapi ujian. Salah satunya dengan hipnosis. Hypnosis lebih efektif dari pada konseling biasa, karena hypnosis berkomunikasi langsung dengan bawah sadar siswa. Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan untuk membantu mengatasi kecemasan siswa dengan mengaplikasikan self hypnosis lima jari.

METODE

Metode yang dilakukan adalah metode ceramah untuk mengajarkan kepada siswa konsep stress, adaptasi dan manajemen stress masing masing dengan alokasi waktu 30 menit serta memberikan tutor hypnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan siswa selama 1 jam dan kemudian diberikan waktu 1 jam untuk melakukan secara mandiri. Sebelum dilakukan hypnosis, siswa dilakukan pemeriksaan Tanda Tanda Vital yang meliputi Tekanan darah dan Nadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 45 siswa diberikan kuesioner sebelum diberikan materi self hypnosis, yaitu kuesioner DASS-21 yang terdiri dari dua puluh satu pernyataan yang terdiri dari masing-masing tujuh pernyataan untuk menilai depresi, rasa cemas dan menilai stress. Setelah diberikan tutor hypnosis lima jari dan mengaplikasikannya, siswa diberikan kuesioner post test sebagai bahan evaluasi. Setiap pertanyaan diberikan skor 0 hingga 3, kemudian skor pada masing-masing kategori dijumlahkan dan dilakukan interpretasi normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Interpretasi hasil penjumlahan skor DASS-21 pada saat pretest dan posttest ditampilkan pada tabel 1, tabel 2 dan tabel 3.

Tabel 1. Distribusi frekuensi dan presentasi tingkat stress pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Sumenep sebelum dan sesudah *self hypnosis*.

Tingkat stress	Sebelum <i>self hypnosis</i> (pretest)		Setelah <i>self hypnosis</i> (pretest)	
	Frekuensi (F)	Presentase (%)	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Normal	23	51,1	41	91,1
Ringan	15	33,3	0	0
Sedang	7	15,6	4	8,9
Berat	0	0	0	0
Sangat Berat	0	0	0	0
Total	45	100	45	100

Berdasarkan Tabel 1, Sebelum dilakukan self hypnosis lima jari, lebih dari setengah jumlah siswa (51,1%) memiliki stres yang normal. Sebanyak 15 (33,3%) siswa dengan stres ringan dan 7 (15,6%) siswa dengan tingkat stress sedang. Setelah dilakukan self hypnosis, hampir seluruhnya yaitu 41 (91,1%) siswa dengan tingkat stress yang normal. Hal ini dievaluasi dari hasil postest yang dikumpulkan.

Tabel 2. Distribusi frekuensi dan presentasi tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Sumenep sebelum dan sesudah *self hypnosis*.

Tingkat kecemasan	Sebelum <i>self hypnosis</i> (pretest)		Setelah <i>self hypnosis</i> (pretest)	
	Frekuensi (F)	Presentase (%)	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Normal	25	55,6	41	91,1
Ringan	16	35,6	3	6,7
Sedang	2	4,4	1	2,2
Berat	2	4,4	0	0
Sangat Berat	0	0	0	0
Total	45	100	45	100

Berdasarkan Tabel 2, dari hasil pretest didapatkan bahwa, sebagian siswa (55,6%) memiliki tingkat kecemasan yang normal. Sebanyak 16 siswa (35,6%) dengan kecemasan ringan, 2 siswa (4,4%) dengan kecemasan sedang dan 2 siswa lainnya (4,4%) dengan kecemasan berat. Pada hasil postest, hampir seluruhnya yaitu 41 (91,1%) siswa dengan tingkat kecemasan yang normal, 3 siswa (6,7%) dengan kecemasan sedang dan kecemasan berat berkurang menjadi 1 siswa (2,2%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi dan presentasi tingkat depresi pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Sumenep sebelum dan sesudah *self hypnosis*.

Tingkat depresi	Sebelum <i>self hypnosis</i> (pretest)		Setelah <i>self hypnosis</i> (pretest)	
	Frekuensi (F)	Presentase (%)	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak depresi	37	82,2	41	91,1
Ringan	6	13,4	4	8,9
Sedang	2	4,4	0	0
Berat	0	0	0	0
Sangat Berat	0	0	0	0
Total	45	100	45	100

Berdasarkan Tabel 3, dari hasil pretest didapatkan bahwa, sebagian besar siswa (82,2%) memiliki tidak mengalami depresi. Sebanyak 6 siswa (13,4%) dengan depresi ringan, 2 siswa (4,4%) dengan depresi sedang. Pada hasil postest, hampir seluruhnya yaitu 41 (91,1%) siswa dengan tingkat depresi yang normal, 4 siswa (6,7%) dengan depresi ringan, sedangkan depresi sedang tidak ada (0%).

Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) adalah kuesioner untuk menilai depresi, rasa cemas dan stress. Kuesioner ini bukan sebagai alat bantu diagnosis namun sebagai alat untuk menentukan tingkatan kondisi stress. Depression Anxiety and Stress Scale telah diterjemahkan kedalam beberapa bahasa dan digunakan secara luas dalam praktik sehari-hari (Darma Sagita & Rhamadona, 2021).

Pengabdian ini bertujuan mengidentifikasi tingkat stres, kecemasan, dan depresi siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 1 Sumenep dalam persiapan menghadapi ujian akhir kelulusan, dan juga menerapkan self hypnosis untuk mengatasi rasa cemas, stress dan depresi tersebut menggunakan metode lima jari. Hasil analisis yang dilakukan pada 45 siswa SMA Muhammadiyah 1 sumenep ditemukan bahwa sebagian besar siswa (51,1%) mengalami stres kategori normal dalam persiapannya menghadapi ujian akhir. Kondisi fisiologis yang biasanya dirasakan oleh individu dalam menghadapi stressor seharusnya berupa stress dalam tingkat normal (Ardianty & Safitri, 2019). Jadi, bisa dikatakan sebagian siswa sudah hampir mampu melakukan manajemen stress (koping) sehingga diimplementasikan dalam bentuk stress normal. Dari 45 siswa tersebut, masih ditemukan ada beberapa siswa yang mengalami stres ringan dan sedang, cemas ringan, sedang, berat dan depresi ringan bahkan sedang. Kondisi stress, cemas dan depresi tentunya memerlukan penanganan agar siswa bisa belajar yang lebih baik. Menurut penulis, remaja memang perlu melakukan pengelolaan yang baik terkait rasa cemas, stress yang berlebihan tersebut agar tidak menjadi kondisi yang lebih berat. Pengelolaan stress

yang baik membuat siswa tersebut mampu mengungkapkan perasaan tidak nyaman akibat stress tersebut dan mampu mencari jalan keluar yang positif untuk mengatasi masalah yang dialaminya (Maulita, 2022).

Setiap siswa yang akan menghadapi ujian akhir pasti mengalami kecemasan. Penyebab siswa merasakan kecemasan karena banyak faktor, bisa jadi karena kurang atau ketidaksiapan terhadap ujian, takut akan evaluasi negatif, pengalaman negatif saat ujian, kurangnya waktu pengerjaan atau bahkan besarnya pengharapan orangtua sehingga siswa merasa tertekan (Juhaeriah et al., 2018; Marsidi, 2021).

Adanya kecemasan menghadapi ujian dapat mempengaruhi motivasi, konsentrasi saat melaksanakan ujian. Beberapa penanganan untuk mengurangi kecemasan sebelum menghadapi ujian bisa berupa guided imagery, identifikasi stres serta penanganan stress, termasuk self hypnosis (Fajariyah & Nasional, 2022). Pemberian tutor self hypnosis memberikan dampak positif yaitu mampu menurunkan angka dan tingkat kecemasan siswa SMA Muhammadiyah 1 Sumenep. Hal ini dibuktikan dengan adanya evaluasi yaitu hampir seluruh siswa sudah mampu mengelola ketidaknyamanan tersebut menjadi tingkat stress yang normal, tingkat kecemasan yang normal, dan tidak depresi. Sedangkan tingkat kecemasan berat berkurang menjadi 1 siswa (2,2%), dan hanya 4 siswa (6,7%) dengan depresi ringan. Dengan adanya mempraktekkan self hypnosis secara mandiri, diharapkan mahasiswa mampu menurunkan tingkat stress dan kecemasan dan mengurangi angka depresi yang dirasakan siswa. Namun, pada evaluasi yang melalui kuesioner posttest yang diberikan, masih ada beberapa siswa yang mengalami depresi ringan dan kecemasan berat. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kepribadian siswa yang bersifat introvert (Baktiyar et al., 2016), tingkat adaptasi mahasiswa yang berbeda sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk menurunkan tingkat kecemasan dan stress (Murdhiono & Wiyani, 2019), atau siswa belum bisa menyatakan dengan pasti apa yang dirasakan setelah self hypnosis (Rahmat, 2019). Bahkan kemungkinan kesalahan pengisian post test, walaupun kemungkinan tersebut kecil (Alfaiz et al., 2019).

SIMPULAN

Sebelum dilakukan self hypnosis, tercatat bahwa hanya sebagian siswa yang memiliki tingkat stress normal, tingkat kecemasan normal, dan tidak depresi. Sedangkan 15 (33,3%) siswa dengan stress ringan dan 7 (15,6%) siswa dengan tingkat stress sedang. Sebanyak 16 siswa (35,6%) dengan kecemasan ringan, 2 siswa (4,4%) dengan kecemasan sedang, 2 siswa (4,4%) dengan kecemasan berat, sebanyak 6 siswa (13,4%) dengan depresi ringan, 2 siswa (4,4%) dengan depresi sedang. Setelah dilakukan self hypnosis, hampir seluruhnya yaitu 41 siswa (91,1%) dengan tingkat stress yang normal, tingkat kecemasan yang normal, dan tidak depresi. Sedangkan tingkat kecemasan berat berkurang menjadi 1 siswa (2,2%), dan hanya 4 siswa (6,7%) dengan depresi ringan.

SARAN

Dengan adanya tutor self hypnosis ini, diharapkan siswa mampu mengaplikasikan secara mandiri di rumah sehingga memiliki pikiran yang lebih segar dan bersemangat dalam menghadapi ujian akhir nasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Wiraraja yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini dalam bentuk hibah dana internal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaiz, A., Juliawati, D., Yandri, H., & Ayumi, R. T. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres Sebelum Menghadapi Ujian Nasional. *Indonesian Journal Of Learning Education And Counseling*, 2(1), 37–45. <https://doi.org/10.31960/Ijolec.V2i1.151>
- Apriliansa, I. P. A. (2018). Tingkat Kecemasan Siswa Smk Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Tahun 2018. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 37. <https://doi.org/10.25273/Counsellia.V8i1.2341>
- Ardianty, S., & Safitri, A. D. R. (2019). Seminar Hypnomotivasi Belajar Menghadapi Ujian Akhir Semester Sma Plus Negeri 2 Banyuasin Iii. 2, 71–78.
- Aseta, P., & Trisnowati, T. (2022). Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Menghadapi Ukom Exit Exam. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(1), 27–34.

- Baktiyar, K., Hasanah, U., & Nursetiawati, S. (2016). Perbedaan Manajemen Stres Pada Remaja Dengan Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert Di Sman 68 Jakarta. *Jkkp (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.21009/Jkkp.031.01>
- Darma Sagita, D., & Rhamadona, W. (2021). Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal Dan Mahasiswa Tahun Akhir. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 4(1), 47–54. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio>
- Fajariyah, N., & Nasional, U. (2022). Latihan Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menjalani Ujian Di Sman-1 Dramaga Bogor. 39–50.
- Juhaeriah, J., Tajulfikri, M., & Apriany, D. (2018). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah Kelas V (Lima) Di Sdn Melong Mandiri. *Pin-Litamas*, 2(1), 124–134. <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/plt/article/view/24>
- Marsidi, S. R. (2021). Identification Of Stress, Anxiety, And Depression Levels Of Students In Preparation For The Exit Exam Competency Test. *Journal Of Vocational Health Studies*, 5(2), 87. <https://doi.org/10.20473/Jvhs.V5.I2.2021.87-93>
- Maulita, N. (2022). Abdi Dosen. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(2), 352–356.
- Maya Nurul Khoiriyah. (2018). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas Xii Sebelum Menghadapi Ujian Nasional (Un) Di Sma Negeri 8 Surakarta. *Repositori Universitas Aisyiyah Surakarta*, 1(1), 1. <http://eprints.aiska-university.ac.id/>
- Murdhiono, W. R., & Wiyani, C. (2019). Manajemen Stres Sebagai Upaya Mengelola Stres Siswa Smp Negeri 2 Ngemplak Sleman Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 1(2), 464–468.
- Rahmat, A. S. (2019). Efektifitas Modified Self Hypnosis Pada Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tugas Akhir Dan Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika Drg. Suherman*, 1(1). <https://jurnal.medikasuherman.ac.id/imds/index.php/kesehatan/article/view/83>
- Suardana, A. A. P. C. P., & Simarmata, N. (2013). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Kecemasan Pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar Di Denpasar Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1). <https://doi.org/10.24843/Jpu.2013.V01.I01.P20>