

## PELATIHAN *HYPNOTHERAPY* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI STIKES SUAKA INSAN BANJARMASIN

Chrisnawati<sup>1\*</sup>, Safariah anggaraini<sup>2</sup>, Dwi Martha agustina<sup>3</sup>

<sup>1</sup>STIKES Suaka Insan, <sup>2</sup> STIKES Suaka Insan <sup>3</sup>STIKES Suaka Insan

\*Email : yudhacrish@gmail.com

### ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan dengan berbagai macam beban belajar, beban sosial, psikologis bahkan dari lingkungan keluarga menjadikan mahasiswa sangat rentan terhadap stres. Kondisi stres yang terus menerus dialami oleh mahasiswa dapat menjadi salah satu faktor timbulnya penyakit psikologis seperti depresi, gangguan kecemasan dan kemarahan, akibat kondisi *burnout*. Selain itu *burnout* juga mungkin akan berdampak pada penurunan prestasi akademik, perpanjangan studi dan tingginya angka *drop out*. Hipnoterapi merupakan salah satu terapi yang dapat dipergunakan untuk mereduksi pemikiran negatif lebih kearah positif. Terapi ini mampu menjadikan mahasiswa merasa lebih baik dan lebih positif dalam menjalankan pendidikannya. Terapi ini dapat membantu banyak orang untuk dapat menjalani kehidupan dengan baik. Pelatihan yang diajarkan kepada mahasiswa keperawatan bertujuan untuk menjadikan mahasiswa mampu untuk menjadi penolong bagi mahasiswa lain untuk siap dan lebih positif menjalani pendidikan.

*Kata Kunci : burnout, hipnoterapi, mahasiswa keperawatan*

#### A. PENDAHULUAN

Kurikulum di jurusan keperawatan menerapkan berbagai metode pengajaran diantaranya untuk pengembangan kognitif dilaksanakan SGD, kuliah interaktif (*lecture*), SDL, PBL, Diskusi Panel Narasumber (DPN), CL, *Debate Session* (DS), DL,CD interaktif, portofolio, diskusi film, *refferat journals* dan karya tulis ilmiah atau skripsi di semester akhir. Pengembangan skills dilaksanakan praktikum laboratorium, *role play* atau

simulasi, pembuatan poster dan video, praktek lapangan dan skill lab. Selain itu, terdapat juga kegiatan diluar perkuliahan untuk mengasah *soft skill* yaitu dengan mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Banyaknya metode dan rutinitas kehidupan yang dilakukan saat dikampus membuat mahasiswa beresiko mengalami *burnout*.

Pangastiti (2011) menyatakan *burnout syndrome* banyak ditemukan pada profesi yang bersifat *human service* seperti polisi, perawat, dokter, konselor

dan pekerja social. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silva, et al. (2014) yang menyebutkan bahwa dari tiga Universitas di Brazil dimana terdapat 570 mahasiswa mengalami *burnout* 64% pada dimensi *exhaustion* tinggi 35,79%, pada dimensi sinisme yang tinggi dan 87,72% pada dimensi pencapaian prestasi pribadi yang rendah. Dari penelitian diatas dapat diketahui bahwa *burnout* tidak hanya dialami oleh perawat yang bekerja di rumah sakit saja tetapi juga bisa dialami oleh mahasiswa keperawatan ketika menjalani perkuliahan.

Menurut Pines dan Aronson dalam Nursalam (2015) *burnout* merupakan kelelahan fisik, emosional dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. Leither dan Maslach dalam Nursalam (2015) membagi beberapa factor yang mempengaruhi munculnya *bornout*. Pertama, *work overload* dimana individu terlalu banyak melakukan tugas dengan waktu yang sedikit. Kedua, *lack of work control* yaitu aturan yang terkadang membuat individu memiliki batasan dalam berinovasi. Ketiga, *rewarded for*

*work* dimana kurangnya apresiasi dari lingkungan perkuliahan. Keempat, *breakdown in community* dimana individu yang kurang memiliki rasa *belongingness* terhadap lingkungan kuliahnya. Kelima, *treated fairly* yaitu perasaan diperlakukan tidak adil. Keenam, *dealing with conflict values* yaitu individu melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan nilainya

## B. METODE

Kegiatan pelatihan hypnotherapy ini diawali dengan koordinasi antara dosen-dosen STIKES Suaka Insan dengan Ketua Yayasan Jawa Barat *Hypnoterapi* yaitu Bapak Achmad Setya Roswendi, S.Kp.,MPH,CHt.,CI.,MHt. terkait menentukan tempat dan tanggal pelaksanaan. Pelaksanaan hypnotherapy dilaksanakan di ruang Louis 1 STIKES Suaka Insan Banjarmasin pada hari Sabtu, 28 April 2018 pukul 08.00 WITA sampai selesai. Metode pelaksanaan terdiri atas:

**Tahap I :** Pemaparan materi mengenai Hipnoterapi oleh pakar yakni Bapak Achmad Setya Roswendi, S.Kp.,MPH,CHt.,CI.,MHt. selama 60

menit. Kemudian dilanjutkan dengan praktek pelaksanaan Hipnoterapi kepada mahasiswa & mahasiswi semester VI STIKES Suaka Insan Banjarmasin. Sebelum diberikan terapi, mahasiswa & mahasiswi semester VI ini diukur tingkat *burnout* nya menggunakan *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) diadopsi dari Laili tahun 2014.

**Tahap II :** Melaksanakan *hypnotherapy* dimana terdapat 5 tahapan dalam melakukan hipnosis. Dosen-dosen STIKES Suaka Insan bertugas sebagai terapis yang melakukan hipnosis kepada mahasiswa/i. Dimulai dari tahap Pertama, *pre-induksi*, dimana disini mempersiapkan situasi dan kondisi yang kondusif antara terapis dan mahasiswa/i. Kedua, tahap *Induksi* dimana terapis membawa mahasiswa/i pada gelombang alpha atau theta. Ketiga, tahap *Trance*, dengan memberikan perintah sederhana, hal ini bertujuan untuk melihat efektifitas sugesti yang diberikan kepada mahasiswa/i. Keempat, tahap Sugesti dengan memberikan kalimat positif kepada mahasiswa/i melalui alam bawah sadar. Tahap kelima, *Post-hypnosis*

disini terapis memberikan kata-kata sugesti yang bersifat memotivasi sebelum membangunkan mahasiswa/i kembali ke kondisi normal. Terakhir, yakni tahap Terminasi yakni membangun sugesti positif dengan membuat tubuh mereka menjadi segar dan santai saat bangun kembali ke kondisi normal dalam hitungan detik.

**Tahap III :** Setelah semua tahapan *hypnosis* dilakukan oleh terapis kepada mahasiswa/i, dan kondisi mereka sudah dalam keadaan sadar sepenuhnya, maka diukur kembali tingkat *burnout* nya menggunakan *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) untuk melihat ada atau tidaknya perubahan setelah diberikan hipnoterapi.

### C. Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian ini didapatkan:

1. Tingkat *Burnout* yang dialami mahasiswa & mahasiswi berkurang, dari 15 mahasiswa/mahasiswi yang sebelum mengikuti pelatihan hipnoterapi sebanyak 10 orang (66,7%) mengalami *Burnout* tingkat ringan dan sebanyak 5 orang (33,3%)

mengalami *Burnout* tingkat sedang. Setelah mengikuti pelatihan hypnoterapi, sebanyak 15 orang (100%) mengalami tingkat *Burnout* ringan.

2. Setelah dilakukan tindakan *hypnoterapi* sebagian besar mahasiswa mahasiswi menunjukkan respons yang baik seperti mereka mengatakan lega karena sudah menungkapkan perasaan sedihnya yang selama ini terpendam, mereka mengatakan juga lebih rileks dan bersemangat kembali.

Mahasiswa keperawatan dengan berbagai macam beban belajar, beban sosial, psikologis bahkan dari lingkungan keluarga menjadikan mahasiswa sangat rentan terhadap stres. Kondisi stres yang terus menerus dialami oleh mahasiswa dapat menjadi salah satu faktor timbulnya penyakit psikologis seperti depresi, gangguan kecemasan dan kemarahan, akibat kondisi *burnout* (Lee., Choi & Chae, 2017). *Burnout* merupakan fenomena yang umum terjadi di dunia pendidikan, dimana laki-laki lebih memungkinkan mengalami *burnout* dibandingkan perempuan. *Burnout* yang terjadi pada mahasiswa tentu berdampak pada

proses perkuliahan yang tidak maksimal seperti tidak serius dalam membuat tugas, prokrostinasi dan mencontek (Khairani & Ifdil., 2015). Tidak heran jika banyak kasus mahasiswa *drop out* yang mungkin dikarenakan stres yang mengarah kepada *burnout* selama menjalani perkuliahan.

Temuan penelitian Alimah., Swasti, & Ekowati (2016) didapatkan bahwa mahasiswa keperawatan cenderung mengalami burnout pada dimensi kelelahan emosi dan menurunnya pencapaian prestasi akademik. Hal ini memang wajar terjadi karena beban belajar pada program studi keperawatan menjadikan mahasiswa banyak menghabiskan waktu menyelesaikan studi dibandingkan waktu bersosialisasi bersama orang lain. Mahasiswa dituntut untuk mampu menjadi lulusan keperawatan yang kompeten nantinya. Mahasiswa keperawatan diharapkan dapat menjadi perawat yang profesional dan bertanggung jawab atas segala tugas yang dijalani dalam memberikan asuhan keperawatan kepada yang membutuhkan

pertolongan pada masalah kesehatan. Maka dari itu, tuntutan dalam pembentukan pengetahuan, keterampilan dan sikap seorang mahasiswa keperawatan sangat tinggi.

Booth (2003) menguraikan bahwa hipnoterapi merupakan kombinasi dari hipnosis dan intervensi terapeutik yang dilaksanakan dengan membimbing pasiennya untuk mengalami perubahan positif ketika pasiennya mengalami rileksasi yang mendalam dan memiliki tingkat sugestibilitas yang tinggi (trance) (Sumali, E., Sukanto, M.E., & Mulya, T.W., 2008). Hipnoterapi menjadi salah satu metode yang mampu mengatasi stress dengan efektif (Zain, 2011). Terutama bagi mahasiswa keperawatan yang cenderung mengalami stres. Dimana hypnoterapi ternyata berdampak positif dalam mengendalikan burnout pada mahasiswa keperawatan.

#### **D. KESIMPULAN**

Kasus stres yang dialami mahasiswa keperawatan selama menjalani perkuliahan menjadikan mahasiswa sangat rentan mengalami burnout. Dampak negatif yang

mungkin ditimbulkan jika kondisi ini diabaikan adalah timbulnya masalah psikologis. Jika coping mahasiswa tidak baik, ketidakseriusan selama menjalani proses pembelajaran dapat terjadi. Konsentrasi dan kegigihan dalam menyelesaikan tugas pembelajaran dapat menurun seiring waktu. Sehingga, penurunan prestasi akademik, lama studi lebih panjang ataupun drop out sangat mungkin terjadi akibat dari dampak burnout pada mahasiswa ini.

Hipnoterapi merupakan salah satu terapi yang dapat dipergunakan untuk mereduksi pemikiran negatif lebih kearah positif. Terapi ini mampu menjadikan mahasiswa merasa lebih baik dan lebih positif dalam menjalankan pendidikannya. Terapi ini dapat membantu banyak orang untuk dapat menjalani kehidupan dengan baik. Pelatihan yang diajarkan kepada mahasiswa keperawatan bertujuan untuk menjadikan mahasiswa mampu untuk menjadi penolong bagi mahasiswa lain untuk siap dan lebih positif menjalani pendidikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Alimah, S., Swasti, K.G., & Ekowati, W. (2016). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan di

- Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Vol.11, No. 2, pp 130-141.
- Faeni, Dewi P. (2015). *Hypnotherapy*. Jakarta:Noura Books (PT Mizan Publika).
- Khairani, Y & Ifdil. 2015. Konsep Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *KONSELOR*, Vol. 4, No.4, pp. 208-214.
- Laili, L. (2014). Pengaruh kesejahteraan spiritual terhadap burnout pada mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. (Skripsi). Retrieved from <http://digilib.uinsuka.ac.id/13716/1/BAB%20I,%20V,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>.
- Lee, S. J., Choi, Y. J., & Chae, H. (2017). The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical students. *Integrative Medicine Research*, 6(2), 207–213. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2017.03.005>
- Nursalam. (2015). Metodologi penelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis, ed. 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Pangastiti, N.K. (2011). Analisis pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap burnout pada perawat kesehatan di rumah sakit jiwa. (Skripsi). Retrieved from <https://core.ac.uk/download/files/379/11728657.pdf>.
- Silva, R. M., et al. (2014). Hardy personality and burnout syndrome among nursing students in three Brazilian universities—an analytic study. *Research 71 Universitas Jenderal Soedirman*. Article of Biomed Central Nursing. Retrieved from <http://media.proquest.com>.
- Sumali,E., Sukanto, M.E., & Mulya, T.W. 2008. Efektifitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Body Dissatisfaction Pada Remaja Akhir. *HUMANITAS*, Vol. 5, no.1., pp 47-57.
- Zain, A.J. 2011. Cara Mengatasi Stres dengan Hipnoterapi. Available online at <http://dokterpikiran.com/2011/02/cara-mengatasi-stres-dengan-hipnoterapi.html>.