



### **Peningkatan kesehatan jiwa pada remaja melalui program "hipnorelaktif jiwa" sebagai upaya mengatasi kecemasan di era pandemi covid-19**

### **Improving mental health in adolescents through the "mental hypnoreactive" program as an effort to anxiety in the pandemic era of covid-19**

**Ike Mardiaty Agustin\*, Lusi Apri Damayanti, Mohammad Montaha Salim, Widi Septian<sup>4</sup>, Yoga Pamungkas, Yunita Dwi Rahmawati, Zaenal Muhayat**  
**Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong**

*\*Corresponding Author: ikeagustin2583@gmail.com*

#### **ABSTRAK**

**Keywords:**  
*Hipnosis;*  
*Kesehatan Jiwa;*  
*Kecemasan;*  
*Psikoterap;*  
*Remaja*

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak, dimana remaja ingin lebih banyak bersosialisasi, bermain dengan teman sebaya, menikmati waktu di luar rumah, belajar di sekolah. Dengan adanya COVID-19 membuat remaja merasa tidak produktif, takut tertular, tekanan untuk hanya berdiam diri di rumah, menikmati masa karantina sehingga menimbulkan gangguan jiwa salah satunya adalah kecemasan, sehingga diperlukan suatu bentuk kegiatan yang dapat mengurangi kecemasan yang dialami oleh remaja tersebut. Kegiatan yang dilakukan adalah pemberian psikoterapi berupa hipnosis lima jari-relaksasi dan afirmasi positif yang dikemas dalam program 'Hypnorelactive Of The Soul', kegiatan ini dilakukan kepada 50 siswa SMP Muhammadiyah Gombong, dilakukan sebanyak 3 kali pemberian terapi dan pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah menggunakan instrumen DASS (Depression Anxiety Stress Scale) setelah diberikan kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan penurunan tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan mengalami kecemasan rata-rata setelah diberikan menurun menjadi rata-rata ringan. Kegiatan ini direkomendasikan sebagai upaya mengatasi kecemasan pada remaja yang dapat dilakukan secara mandiri

#### **ABSTRACT**

**Keywords:**  
*Adolescent;*  
*Mental Health;*  
*Anxiety;*  
*Psikoterapy;*  
*Hipnosis*

Adolescence is a transition period from childhood, where teenagers want to socialize more, play with peers, enjoy time outside the home, study at school, with COVID-19 making teenagers feel unproductive, afraid of being infected, pressure to just stay at home, enjoy the quarantine period so that it causes mental disorders, one of which is anxiety, so we need a form of activity that can reduce the anxiety experienced by the teenager, the activity carried out is the provision of psychotherapy in the form of five-finger hypnosis-relaxation and positive affirmations which are packaged into programs. 'Hypnorelactive Of The Soul', this activity was carried out to 50 students of SMP Muhammadiyah Gombong, carried out for 3 times giving therapy and measuring the pre and post anxiety levels using the DASS (Depression Anxiety Stress Scale) instrument after being given the activity. The results of the activity showed a decrease in students' anxiety levels before given to experience anxiety the average after being given decreased to a mild average. This activity is recommended as an effort to overcome anxiety in adolescents that can be done independently

## **PENDAHULUAN**

Covid-19 merupakan wabah dunia yang berkembang menjadi pandemi global yang mengancam kesehatan fisik dan berdampak luas pada kesehatan mental (Jing Guo et al, 2020). Dampak yang diakibatkan oleh adanya pandemic covid 19 ini dirasakan seluruh lapisan masyarakat tidak terkecuali pada remaja. Pandemi ini menuntut kebiasaan baru untuk social distance, karantina dirumah, belajar dari rumah, membatasi remaja untuk bermain dan keluar rumah dengan teman sebaya. Merujuk pada fase perkembangan remaja yaitu masa transisi dari masa anak-anak, dimasa ini remaja mencari identitas diri dengan kebutuhan bersosialisasi yang lebih tinggi khususnya bermain dengan teman sebaya, menikmati waktu di luar rumah dan belajar disekolah, dengan adanya pandemic covid 19 membatasi remaja dalam memenuhi tahap perkembangannya, hal ini lah yang memicu munculnya berbagai dampak fisik dan psikologis, sejalan dengan pendapat Benarjee dan Brooks et al, 2020) bahwa dampak pandemi ini bukan hanya fisik tetapi psikologis.

Dampak psikologis yang paling banyak dialami oleh remaja di masa pandemic covid 19 ini adalah kecemasan, Menurut (Sulistiyorini, 2021) Dampak psikologis yang paling sering terjadi adalah gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan banyak terjadi khususnya pada remaja, masalah kecemasan ini muncul karena remaja takut akan tertular, takut karena mereka tidak tahu apakah orang-orang di sekitar sehat atau tidak, takut dirinya menularkan ke orang lain sehingga mereka juga menghindari keramaian

atau pertemuan yang mengundang banyak orang. Beberapa remaja merasa ketakutan adanya berita palsu mengenai Covid-19 yang sering beredar sembarangan baik berita fakta maupun berita hoax (Suryaatmaja & Wulandari 2020)

Dengan adanya Covid-19 membuat remaja merasa tidak produktif, takut tertular, tekanan untuk dirumah saja, menikmati masa karantina sehingga mengakibatkan gangguan mental (Cahyanthi et al, 2020). Pada masa pandemik Covid-19 kecemasan yang muncul pada remaja mengenai kesehatan diri dan kesehatan orang terdekat atau keluarga yang memberikan gejala pola tidur terganggu, pola makan berubah, sulit berkonsentrasi, hingga menggunakan obat-obatan terlarang atau narkoba, hal ini terjadi karena pada dasarnya remaja adalah individu yang rentan, mudah terpengaruh, mudah terganggu dengan diperparah kondisi lingkungan sekitar yang berubah serta tidak mendukung untuk beraktivitas diluar rumah.

Berdasarkan fenomena masalah psikologis kecemasan pada remaja yang muncul diperlukan adanya cara untuk mengatasi. Beberapa cara yang tepat dapat dilakukan untuk mengontrol kecemasan adalah dengan Pemberian Psikoterapi. Psikoterapi pada masalah kecemasan dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan (Agustin, Sumarsih, Andri, 2019). Psikoterapi yang dapat dilakukan adalah dengan Metode “Hipnorelaksif Jiwa”, Metode ini merupakan gabungan latihan Hipnosis Lima Jari, Terapi Relaksasi Musik dan Berfikir Positif dan Skrining Jiwa.

Salah satu “Hopnorelaktif Jiwa” adalah menggunakan psikoterapi pemberian terapi relaksasi musik hal ini dilakukan mengacu pada hasil Penelitian (Sulistyorini, 2021) yang dilakukan pada remaja Manukolon, Surabaya terkait Pengaruh Terapi musik dalam menurunkan kecemasan pada Remaja disaat pandemi, menunjukkan hasil uji statistik paired t-test didapatkan nilai  $p=0,000$  pada kelompok intervensi dengan mean sebelum dilakukan intervensi 12.5 (kecemasan sedang) dan sesudah diberi intervensi berupa terapi musik mean menurun menjadi 5.5 (kecemasan normal) dan didapatkan nilai  $p=0,000$  dan pada kelompok kontrol dengan mean 12.3 (kecemasan sedang) dan sesudah mendapatkan mean 15.05 (kecemasan parah) yang bermakna bahwa terapi relaksasi musik dapat menurunkan kecemasan dengan mendengarkan musik selama 30 menit dengan menggunakan musik yang disukai/favorite, selain itu penggunaan terapi musik merupakan metode yang mudah, efektif, murah dan aman untuk mengurangi Kecemasan.

Psikoterapi yang lain adalah menggunakan Latihan berfikir positif, psikoterapi ini dipilih berdasarkan hasil penelitian (Siti Husina, 2021) Kepada Remaja Manukolon, Surabaya yang dilakukan dengan peserta 103 yang terdiri dari Peserta Laki- laki 26 dan Perempuan 77 dengan menggunakan Zoom meeting Dari kegiatan didapatkan hasil pre test peserta berpengetahuan baik sebesar 15(14.5%) dan setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi responden berpengetahuan baik menjadi 99(96.1%). yang artinya

bahwa Latihan berfikir positif dengan berdasarkan empat aspek (*Positive Expectation, Selft Affirmation, Non justment talking and Reality Adaptation*) dapat menurunkan kecemasan pada Remaja. Selain dua psikoterapi kegiatan yang dilakukan adalah dengan menerapkan psikoterapi pemberian hipnotis lima jari, psikoterapi ini di lakukan berdasarkan hasil penelitian (Retno Yuli& Arumsari, 2015 ) Kepada Mahasiswa Muhammadiyah Klaten terkait Pengaruh Hipnotis Lima Jari dalam menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Akhir , didapatkan Hasil penelitian hasil uji statistik  $p=0,000$  (p menyatakan bahwa Terapi Hipnosis Lima Jari sangat memberikan Pengaruh yang Signifikan terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa akhir.

Menganalisa dari tinjauan diatas maka tertarik dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya pada remaja untuk mengatasi masalah psikologis kecemasan. Kegiatan program pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMP Muhammadiyah Gombang yang memiliki tujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja SMP akibat adanya dampak psikologis pandemic Covid 19.

## **METODE**

Program ini diberikan kepada diberikan kepada 50 remaja SMP Muhammadiyah Gombang, Kegiatan yang dilakukan selama 1 bulan meliputi 3 (Tiga) tahap yaitu tahap persiapan diawali dengan melakukan pengukuran tingkat kecemasan remaja sebelum dilakukan kegiatan, tahap pelaksanaan yang berisi tahap

pemberian psikoterapi HIPNORELAKTIF secara bertahap dan yang terakhir tahap evaluasi pengukuran tingkat kecemasan setelah diberikan pelatihan. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengukuran tingkat kecemasan DASS (Depresi Anxiety Stres Scale). Data pengukuran pengetahuan di Analisa secara deskriptif analitik dalam bentuk angka.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdokumentasi dalam tahap proses pelaksanaan kegiatan, yang secara jelas tampak dalam gambar dibawah ini:



Gambar 1. Dokumentasi Proses Kegiatan

Proses kegiatan pengabdian masyarakat ini mengukur tingkat kecemasan remaja sebelum dan

setelah diberikan HIPNORELAKTIF Jiwa, Adapun hasil kegiatan secara rinci sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Remaja Sebelum dan Sesudah mendapatkan Hipnorelaktif Jiwa Di SMP Muhammadiyah Gombong(N=50)

Tingkat Ansietas/Kecemasan	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Normal	15	30	30	60
Ringan	10	20	15	30
Sedang	25	50	5	10
Berat	0	0	0	0
Jumlah	50	100	50	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa tingkat ansietas atau kecemasan yang dialami responden sebelum diberikan Hipnorelaktif individu paling banyak adalah ansietas sedang yaitu 25 responden (50%), dan setelah diberikan hipnorelaktif sebagian besar responden masuk kategori normal yaitu sebanyak 30 responden (60%).

### 3.2 Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya perubahan pada tingkat kecemasan remaja SMP Muhammadiyah Gombong sebelum dan setelah diberikan HIPNORELAKTIF Jiwa, tingkat ansietas atau kecemasan yang dialami responden sebelum diberikan Hipnorelaktif individu paling banyak adalah ansietas sedang yaitu 25 responden (50%), dan setelah diberikan hipnorelaktif sebagian besar responden masuk kategori normal yaitu sebanyak 30 responden (60%). Pemberian berbagai psikoterapi ini terbukti dapat menurunkan kecemasan remaja hal ini sesuai dengan berbagai penelitian

yang di yang dilakukan yaitu Agustin, Sumarsih, Andri, (2019), bahwa psikoterapi pada masalah kecemasan dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan, Psikoterapi yang dapat dilakukan adalah dengan Metode “Hipnorelaksif Jiwa”, Metode ini merupakan gabungan latihan Hipnosis Lima Jari, Terapi Relaksasi Musik dan Berfikir Positif dan Skrining Jiwa.

Salah satu “Hopnorelaktif Jiwa” adalah menggunakan psikoterapi pemberian terapi relaksasi musik hal ini dilakukan mengacu pada hasil Penelitian (Sulistyorini, 2021) yang dilakukan pada remaja Manukolon, Surabaya terkait Pengaruh Terapi musik dalam menurunkan kecemasan pada Remaja disaat pandemi, menunjukkan hasil uji statistik paired t-test didapatkan nilai  $p=0,000$  pada kelompok intervensi dengan mean sebelum dilakukan intervensi 12.5 (kecemasan sedang) dan sesudah diberi intervensi berupa terapi musik mean menurun menjadi 5.5 (kecemasan normal) dan didapatkan nilai  $p=0,000$  dan pada kelompok kontrol dengan mean 12.3

(kecemasan sedang) dan sesudah mendapatkan mean 15.05 (kecemasan parah) yang bermakna bahwa terapi relaksasi musik dapat menurunkan kecemasan dengan mendengarkan musik selama 30 menit dengan menggunakan musik yang disukai/favorite, selain itu penggunaan terapi musik merupakan metode yang mudah, efektif, murah dan aman untuk mengurangi Kecemasan.

Psikoterapi yang lain adalah menggunakan Latihan berfikir positif, psikoterapi ini dipilih berdasarkan hasil penelitian ( Siti Husina, 2021) Kepada Remaja Manukolon, Surabaya yang dilakukan dengan peserta 103 yang terdiri dari Peserta Laki- laki 26 dan Perempuan 77 dengan menggunakan Zoom meeting Dari kegiatan didapatkan hasil pre test peserta berpengetahuan baik sebesar 15(14.5%) dan setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi responden berpengetahuan baik menjadi 99(96.1%). yang artinya bahwa Latihan berfikir positif dengan berdasarkan empat aspek (Positive Expectation, Selft Affirmation, Non justment talking and Reality Adaptation) dapat menurunkan kecemasan pada Remaja. Selain dua psikoterapi kegiatan yang dilakukan adalah dengan menerapkan psikoterapi pemberian hipnotis lima jari, psikoterapi ini di lakukan berdasarkan hasil penelitian (Retno Yuli& Arumsari, 2015 ) Kepada

Mahasiswa Muhammadiyah Klaten terkait Pengaruh Hipnotis Lima Jari dalam menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Akhir , didapatkan Hasil penelitian hasil uji statistik  $p=0,000$  ( $p$  menyatakan bahwa Terapi Hipnosis Lima Jari sangat memberikan Pengaruh yang Signifikan terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa akhir.

Berdasarkan hasil kegiatan ini maka pemberian HIPNORELAKTIF jiwa direkomendasikan sebagai salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja selama pandemic covid 19.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan hasil terjadi penurunan tingkat kecemasan yang dialami responden sebelum diberikan Hipnorelaktif individu paling banyak adalah ansietas sedang yaitu 25 responden (50%), dan setelah diberikan hipnorelaktif sebagian besar responden masuk kategori normal yaitu sebanyak 30 responden (60%).

## DAFTAR PUSTAKA

Agustin, IkeMardiati., Sumarsih, Tri, Andri, Irmawan, (2019) *Psikoterapi Individu Sebagai Mediasi Ansietas Pada Kegawatan Kasus Psikososial Pasien Acute Coronary Syndrome*, *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7 (3), 311-316 vol. , 2019. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/512>

Cahyanthi, N. K. A. M. P., Achjar, K. A. H., Yasa, I. D. P. G. P., & Sukarja, I. M. (2021). Model AKSI untuk Mewujudkan Gerakan Sehat Mental dalam Mengatasi Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 81-90.

HASINA, S. N., & Millah, I. (2020). TERAPI MUSIK DALAM MENURUNKAN KECEMASAN REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 289-296.

Hasina, S. N., Nadatien, I., Noventi, I., Gusmantara, P., Rusdiansyah, M., Muawanah, K., & Hotijah, H. (2021). MENGELOLA KECEMASAN REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN “BERAKSI”. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 520-524.

Hidayah, N., Huriati, H., & Sutria, E. (2021, March). TINGKAT STRES DAN STRATEGI KOPING MAHASISWA KEPERAWATAN DI MASA PANDEMI COVID19. In *Seminar Nasional Variansi (Venue Artikulasi-Riset, Inovasi, Resonansi-Teori, dan Aplikasi Statistika) (Vol. 2020, pp. 184-192)*.