

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan seseorang yang berada dalam tahap transisi antara masa kanak-kanak. Masa remaja adalah masa kehidupan yang sangat kritis. Ini adalah saat ketika seseorang menjadi individu yang mandiri, menjalin hubungan baru, mengembangkan keterampilan sosial dan mempelajari perilaku yang akan bertahan seumur hidup mereka. Selain itu masa remaja dalam ilmu pengetahuan juga dikenal sebagai masa pubertas, yaitu usia menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, perilaku, kematangan seks, psikologis maupun sosial. Selain mengalami perubahan-perubahan tersebut, masa remaja juga mengalami perubahan kognitif, yaitu remaja mulai berpikir konkrit sehingga remaja dapat memilah ataupun memilih yang terbaik untuk dirinya, remaja juga bisa menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi di lingkungannya dengan baik, terutama di lingkungan baru seperti halnya ketika remaja memasuki sekolah baru, terutama yang bersekolah di Pondok Pesantren (Wahyuntari & Ismarwati, 2020).

Berdasarkan *World Health Organization* jumlah remaja di dunia sebanyak 1,2 Miliar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2022). Remaja di Indonesia sebanyak 64 juta jiwa atau 27,6% dari jumlah penduduk (bkkbn, 2018) sedangkan menurut (Rikesdas) pada tahun 2018 di Jawa Tengah 4,4% mengalami depresi tinggi. Prevalensi kejadian stress pada remaja mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Sejumlah 6,1% masyarakat Indonesia berumur lebih dari 13 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stress, kecemasan, dan depresi (Kemenkes, 2018). Sedangkan jumlah santri di Jawa Tengah sebanyak 507.980 santri, di Kabupaten Grobogan jumlah

santri kurang lebih sebanyak 21.657. Kegiatan keagamaan dan kegiatan umum yang berjalan berdampingan akan membutuhkan mental yang kuat, sehingga mengakibatkan santri baru mengalami stress (Kemenag Kab.Grobogan, 2020).

Pondok Pesantren merupakan lembaga pendidikan tertua di Indonesia yang didirikan oleh seorang Kyai. Pondok Pesantren juga merupakan lembaga pendidikan yang masih mempertahankan tradisi keislaman tradisional (Ramli, 2018). Setiap Pondok Pesantren memiliki program yang berbeda, karena ada Pondok Pesantren yang ilmu umum dan ilmu keagamaan saling diunggulkan, kegiatan keagamaan dan kegiatan umum yang berjalan berdampingan membutuhkan mental yang kuat, sehingga tidak jarang santri mengalami stress (Rahma, Utami & Zaidi, 2019). Dalam mengurangi stress yang muncul pada seseorang sebaiknya mengetahui penyebabnya karena hal tersebut dapat mengurangi stress yang muncul. Pada tahun 2019 upaya yang bisa dilakukan dengan pendekatan pengetahuan, berfikir positif, dan berzikir Menurut (Mubarok, 2019) olahraga jogging dapat juga menurunkan stress pada santri dipondok.

Padatnya jadwal kegiatan di Pondok Pesantren, mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali, berpotensi menjadi stresor bagi para santri, khususnya pada santri baru. Dalam kenyataan tidak sedikit santri yang keluar dari Pondok Pesantren sebelum lulus atau bahkan baru pada tahun pertama di Pondok Pesantren. Sebagian besar disebabkan oleh ketidakmampuan mereka dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru di Pondok Pesantren dan mengatasi berbagai stresor yang ada. Oleh karena itu, tahun-tahun pertama di Pondok Pesantren menjadi saat yang paling menentukan bagi para santri untuk belajar menyesuaikan diri agar dapat bertahan hingga menyelesaikan proses pendidikannya di Pondok Pesantren, dalam kondisi demikian, kemampuan dalam

pemilihan strategi coping yang tepat akan sangat menentukan proses penyesuaian mereka terhadap kehidupan baru di Pondok Pesantren (Mubarak, 2019).

Dampak yang terjadi karena stress tersebut dapat mengganggu lingkungan, membahayakan diri karena merasa tertekan, tegang, merasa tidak nyaman dan tidak rileks. Stress juga merupakan salah satu reaksi baik secara fisiologis maupun secara psikologis yang dapat terjadi ketika seseorang mengalami ketidakseimbangan terhadap tuntutan yang dialaminya dengan tuntutan yang harus dipenuhi selama di Pondok Pesantren (Nyumirah & Krishna, 2023).

Orang yang mengalami stress biasanya tidak bisa tidur, pikiran dan perasaan tidak tenang, diliputi rasa takut, khawatir dan hidupnya merasa kacau. Santri unsur utama dalam Pondok Pesantren yang berhadapan langsung dengan berbagai tantangan, hambatan, ancaman dalam menghadapi globalisasi dan informasi Pondok Pesantren. Hal itu memberikan dampak pada kepribadian santri dalam menghadapinya berupa kesiapan mental, kecerdasan emosional, kecerdasan intelektual menimbulkan dampak psikologis negatif yang dialami oleh santri yaitu berupa kecemasan, gelisah dan stress. Stress sering kali merampas kenikmatan dan kenyamanan hidup, serta membuat selalu gelisah dan tidak bisa tidur lelap karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru (Andriyani, 2020).

Alasan memilih untuk penerapan hipnosis 5 jari yaitu memiliki efek terhadap stress, kecemasan, dan depresi karena terapi hipnosis 5 jari menciptakan kedamaian, ketenangan, kebahagiaan, dan kesenangan bagi orang yang melakukannya. Selain itu terapi hipnosis 5 jari dapat mengurangi ketegangan dan tekanan psikologis dengan cara membayangkan peristiwa menyenangkan yang telah berlalu. Teknik terapi hipnosis 5 jari memungkinkan

akses kealam bawah sadar sambil membayangkan kembali memori-memori yang menyenangkan, menciptakan rasa nyaman dan damai (Hildagardis Meliyani et al., 2019).

Penerapan Hipnosis 5 jari dapat mengurangi tingkat stress pada santri baru. Penelitian ini bertujuan untuk dapat menurunkan tingkat stress yang dialami oleh santri dengan penerapan teknik hipnosis 5 jari tersebut. Studi kelayakan ini sangat penting dilakukan karena penelitian ini menjadi salah satu alternatif intervensi penurunan tingkat stress santri dalam proses pembelajaran di Pondok Pesantren, sehingga santri mampu meningkatkan motivasi belajar di pendidikan formal maupun non-formal (Nyumirah & Krishna, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Utami & Musyarofah, 2023) menunjukkan bahwa Santri baru yang mengalami stress dan kecemasan, setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari mengalami penurunan skor. Skor ansietas pada 4 santri baru di Pondok Pesantren Sabilurrasyad Semarang yang mengalami ansietas 2 dalam kategori ansietas ringan dan 2 dalam kategori ansietas sedang. Skor ansietas setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari selama 3 kali dalam seminggu mengalami penurunan. Santri yang berada dalam kategori ansietas ringan dan sedang menjadi kategori tidak ansietas. Hipnosis 5 jari dapat menurunkan tingkat ansietas pada santri baru di Pondok Pesantren Sabilurrasyad.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 November 2024 santri baru di Pondok Pesantren Darussalam Muda Geyer didapatkan hasil hampir 50% santri baru dengan usia rata-rata 12-13 tahun mengalami stress, dikarenakan mereka perlu beradaptasi dengan kehidupan yang baru seperti lingkungan yang baru dan orang baru. Banyak santri yang berdiam diri di kamar menangis, tidak nafsu makan, sakit, dan

minta pulang ke rumah. Pada santri baru rata-rata mengeluh pusing, sakit perut, tidak enak badan, gelisah, tidak bisa tidur karena stress dan cemas. Berdasarkan kejadian tersebut, peneliti tertarik untuk menerapkan hipnosis 5 jari yang dapat membantu mengurangi tingkat stress santri pada tahun pertama di Pondok Pesantren Darussalam Muda Geyer.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, maka peneliti menyusun rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu “Apakah Hipnosis 5 Jari Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Santri pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Darussalam Muda Geyer Grobogan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Stress Santri Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Darussalam Muda Geyer Grobogan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stress santri sebelum dilakukan Hipnosis 5 Jari di Pondok Pesantren Darussalam Muda Geyer Grobogan.
- b. Mengetahui tingkat stress santri sesudah dilakukan Hipnosis 5 Jari terhadap penurunan tingkat stress santri pada tahun pertama di Pondok Pesantren Darussalam Muda Geyer Grobogan.

- c. Mengetahui tingkat stress santri sebelum dan sesudah dilakukan Hipnosis 5 Jari terhadap penurunan tingkat stress santri pada tahun pertama di Pondok Pesantren Darussalam Muda Geyer Grobogan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini diharapkan menjadi salah satu acuan dalam perkembangan ilmu keperawatan, khususnya pentingnya pengetahuan terkait penerapan hipnosis 5 jari untuk menurunkan tingkat stress.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pengalaman yang berharga bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang didapatkan selama masa pendidikan berlangsung.

b. Bagi Santri

Untuk meningkatkan pengetahuan santri tentang tata cara penerapan hipnosis 5 jari sehingga dapat menemukan cara menurunkan tingkat stress santri.

c. Bagi Institusi

Dapat menjadikan sumber acuan dalam perkembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan jiwa terkait penerapan hipnosis 5 jari untuk menurunkan tingkat stress.

E. Sistematika Penulisan

Bagian ini merupakan bagian yang menjelaskan sistem penyusunan Proposal penelitian. Secara umum sistematika penulisan Proposal sebagai berikut :

Tabel 1.1 Sistematika Penulisan Proposal

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Pendahuluan , berisi tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat, sistematika penulisan dan penelitian terkait
BAB II	Tinjauan Pustaka , tentang landasan dan design penelitian, teori yang digunakan dalam penelitian serta menggambarkan dalam kerangka teori penelitian
BAB III	Metodologi Penelitian , berisi tentang konsep metodologi mulai dari jenis, design dan rancangan penelitian, populasi, sampel. Definisi Operasional, Instrumen penelitian, Uji instrument penelitian dan analisa data serta etika dalam penelitian

F. Penelitian Terkait

1. Menurut penelitian (Utami & Musyarofah, 2023) pengaruh Penerapan Hipnosis 5 jari untuk menurunkan tingkat ansietas pada santri baru di Pondok Pesantren Sabilurrasyad Semarang. Penelitian dilakukan pada Juli 2021 dengan metode deskriptif menggunakan teknik pretest posttest dengan populasi sebanyak 84 santri baru. Partisipan dalam studi kasus ini sebanyak 4 santri baru yang mengalami ansietas. Pengambilan data menggunakan kuesioner HARS, diukur sebelum dan sesudah pemberian terapi hipnosis 5 jari. Data dianalisis dengan 4 tahap menurut Creswell: pengumpulan kategori, interpretasi langsung, menghubungkan antar kategori dan menyimpulkan. Hasil studi kasus menunjukkan dari 4 responden, 2 responden dalam kategori ansietas ringan dan 2 responden dalam kategori ansietas sedang. Setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari selama 3 kali dalam 1 minggu mengalami penurunan skor ansietas. Responden 1

- dengan skor 19 menjadi 9. Responden 2 dengan skor 20 menjadi 10. Responden 3 dengan skor 23 menjadi 12 sedangkan pada responden 4 dengan skor 21 menjadi 10. Pemberian terapi hipnosis 5 jari dapat menurunkan ansietas yang dialami oleh santri baru di Pondok Pesantren.
2. Menurut penelitian (Ihsannudin et al., 2021) untuk menurunkan tingkat stress santri yaitu menggunakan penerapan relaksi napas dalam dan membaca Al-qur'an pada santri di Pondok Pesantren MTA Karanganyar. Penelitian dilakukan pada oktober 2020 dengan penelitian Pra eksperimen jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan kompratif *pretest and posttest desing* dengan populasi sebanyak 55 responden. Variabel yang diamati perubahan tingkat stres setelah diberikan perlakuan berupa tarikan napas dalam dan membaca Al-qur'an di Pondok Pesantren MTA Karanganyar. Penelitian menggunakan uji statistik dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh relaksasi napas dalam dan membaca Al-qur'an sebesar 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Bagi Pengurus Pondok Pesantren metode penelitian ini dapat membuat anak didik di pesantren khususnya anak didik baru tidak merasa stres dalam melakukan kegiatan. Dengan melakukan metode Relaksasi napas dalam dan membaca AL-Qur'an dapat membantu mengatasi stress santri baru.
 3. Menurut penelitian (Setiawan & Imamah, 2023) pengaruh Penerapan Hipnosis 5 Jari terhadap tingkat stress pada mahasiswa akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Mahasiswa banyak mengalami stres dan kecemasan selama proses menyusun tugas akhir. Prevelensi gangguan stress dan kecemasan pada remaja di Jawa Tengah tercatat sebesar 7,71%, naik 4,7% pada tahun 2013 hingga 2018. Untuk mengatasi stress dan kecemasan dapat dengan farmakologi atau non farmakologi. Hipnosis 5 jari adalah

salah satu jenis terapi relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan dan ketegangan. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan *pretest and posttest desingn*. Sampel dua siswa yang sedang mengerjakan Tugas Akhir dan mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat. Kuesioner HARS digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan. Hasil: Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan Hipnosis 5 Jari yaitu Nn.R kecemasan sedang menjadi ringan dan Nn.M berat menjadi sedang. Terdapat kesimpulan pengaruh terhadap kecemasan yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir sebelum dan sesudah diberikan Hipnosis 5 Jari di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

4. Menurut penelitian (Nyumirah & Krishna, 2023) pengaruh pemberian tehnik Hipnosis 5 jari dengan tingkat stres mahasiswa di era new normal di Akademi Keperawatan Pasar Rebo, dengan metode quasi eksperimen, pendekatan penelitian yang digunakan *pretest and posttest desing*. Populasi yang digunakan semua mahasiswa keperawatan yang ada di Akademi Keperawatan Pasar Rebo. Cara mengambil sampel dengan total sampling. Pengumpulan data menggunakan google form yang dibagikan ke semua responden, kemudian direkap hasil jawaban responden dan dianalisis data yang digunakan dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan jika nilai $Sig = 0,0001$ artinya lebih kecil dari alpha (0,05), sehingga H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh pemberian tindakan hipnosis 5 jari dengan tingkat stres yang dialami pada mahasiswa. Terapi hipnotis 5 jari memberikan kondisi lebih santai, mahasiswa mampu rileks dengan kondisi otot yang tegang, mengurangi stres, dan membuat rasa nyaman bagi mahasiswa yang mengalami stres, sehingga stress yang dialami menurun.

5. Menurut penelitian (Muliani & Lestari, 2023) terapi Hipnosis 5 jari banyak manfaatnya untuk menurunkan tingkat stress dan kecemasan pada santri yang melakukan ujian rutin dalam hafalan Al-qur'an, selain itu juga harus mengikuti proses belajar mengajar pendidikan formal di Pondok Pesantren Insan mulia Boarding School Pringsewu. Terapi Hipnosis 5 jari banyak bermanfaat untuk menurunkan kecemasan namun belum dilihat efektifitasnya dalam menurunkan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Hipnosis 5 Jari terhadap Kecemasan Santri Menghafal Al-qur'an. Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment*. Peneliti memilih sampel dengan *purposive sampling Tehnique*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 40 kelompok control dan 40 kelompok intervensi. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara. Analisis data dengan uji T. Hasil Penelitian didapatkan bahwa kecemasan santri sebelum penelitian kelompok control ($26,83 \pm 3,21$) sedikit lebih rendah dibanding kelompok intervensi lebih tinggi ($27,98 \pm 3,43$; p value 0,126). Kecemasan santri setelah penelitian pada kelompok control ($28,0 \pm 2,89$) lebih tinggi dibanding kelompok intervensi ($21,53 \pm 2,67$; p value 0,000). Kecemasan santri pada kelompok control mengalami peningkatan sebanyak $1,17 \pm 3,89$ sedangkan pada kelompok intervensi mengalami penurunan sebanyak $-6,45 \pm 3,75$. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa ada perbedaan selisih yang signifikan pada kedua kelompok (p value 0,000). Penggunaan Terapi Hipnosis 5 jari menjadi alternative dalam menurunkan kecemasan santri menghafal Al-qur'an.

Daftar Pustaka

- Andriyani Dhiyan. (2020). *Perbedaan Kecemasan Dalam Pencapaian Setoran Hafalan Ditinjau Dari Kebiasaan Membaca Shalawat Thibbil Qulub Pada Santri Putri Pondok Pesantren Almunawwir Gringsing*.
- Hildagardis Meliyani Erista Nai, H.A.P., Christina, & Widian, R. (2019). Jurnal Abdimas Saintika. *Jurnal Abdimas Saintika*, 1(1), 1-8.
- Ihsannudin, M., Safitri, W., & Kartina, I. (2021). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam dan Membaca Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Remaja Pada Tahun Pertama di Pondok Pesantren MTA Karanganyar. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 000, 1–15. <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2029>
- Muliani, N., & Lestari, A. (2023). Pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan santri menghafal al-qur'an. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 345–354.
- Nyumirah, S., & Krishna, L. F. P. (2023). Pengaruh Pemberian Tehnik Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Stres Mahasiswa di Era New Normal. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 765–772. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.860>
- Setiawan, N. A., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 80–94. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2395>
- Utami, L. S., & Musyarofah, S. (2023). Penerapan Hipnosis 5 Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pada Santi Baru. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(1), 77–82. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Wahyuntari, E., & Ismarwati, I. (2020). Pembentukan kader kesehatan posyandu remaja Bokoharjo Prambanan. *Jurnal Inovasi Abdimas Kebidanan (Jiak)*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.32536/jpma.v1i1.65>