

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan laporan tugas akhir atau skripsi sebagai salah satu syarat untuk lulus dan memperoleh gelar pendidikan. Proses penyusunan skripsi merupakan stressor bagi mahasiswa karena dalam penyusunan skripsi sering dianggap sulit dan membutuhkan waktu yang panjang sehingga mahasiswa sangat rentan mengalami gangguan kecemasan (Sugiharno *et al.*, 2022). Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan berupa perasaan khawatir, gelisah, was-was, bingung dan takut yang dialami oleh seseorang termasuk adanya pikiran untuk melukai atau mengancam keamanan fisik dan psikis dirinya sendiri (Pramanda Susilo & Eldawaty, 2021).

Gangguan kecemasan dialami oleh 301 juta orang di dunia pada tahun 2019, dimana 58 juta diantaranya dialami oleh remaja (WHO, 2022). Hasil Riset Kesehatan Dasar, (2018) menunjukkan bahwa penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami kecemasan dengan prevalensi sebanyak 19 juta orang. Berdasarkan hasil penelitian Saraswati *et al.*, (2021) diperoleh data bahwa dari 112 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebanyak 30,4% mahasiswa mengalami kecemasan rendah, 58,9% kecemasan sedang, 9,8 % mahasiswa mengalami kecemasan berat dan sebanyak 0,9 % mahasiswa sampai dalam tingkat panik. Fitriana, Murdiana, & Firdaus

(2021) meneliti bahwa sebanyak 21,1% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 62,7% berada dalam kategori kecemasan sedang dan hanya 16,2% yang berada dalam kategori kecemasan sedang saat menyusun skripsi.

Kecemasan yang dirasakan mahasiswa merupakan salah satu hambatan dalam penyusunan skripsi. Rasa malas, kesalahpahaman dengan pembimbing, kesulitan mencari referensi, ketidakmampuan untuk mengatur waktu dan sibuk dengan kegiatan lain diluar skripsi merupakan hambatan lain dalam penyusunan skripsi (Listiyandini, 2016). Hambatan ini akan menimbulkan rasa tidak nyaman. Ketidaknyamanan ini mengakibatkan hilangnya konsentrasi serta menurunnya kemampuan untuk menghadapi berbagai masalah, sehingga dalam proses penyusunan skripsi menjadi tidak lancar dan berpotensi menyebabkan mahasiswa terlambat wisuda (Susilo & Eldawaty, 2021).

Mahasiswa saat mengalami kecemasan cenderung melakukan beberapa kegiatan diluar skripsi seperti membaca buku, menonton film, mendengarkan musik, memasak, *window shopping*, menulis, bermain game online dan berolahraga, sehingga dalam penyusunan skripsi tak kunjung selesai (Sawitri & Wideasavitri, 2021). Lebih dari itu, mahasiswa yang mengalami kecemasan akan cenderung memiliki pemikiran untuk melakukan hal-hal negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri, salah satunya yaitu dengan bunuh diri (Situmorang, 2017).

Fenomena kecemasan dalam penyusunan skripsi ini perlu dilakukan tindakan pencegahan bagi mahasiswa yang belum mengalami kecemasan

dan tindakan intervensi yang bersifat kuratif bagi mahasiswa yang telah mengalami kecemasan (Situmorang, 2017). Suyatno dalam (Bannepadang, Mirna, & Somba, 2021) mengatakan kecemasan dapat diatasi dengan teknik farmakologi seperti pemberian obat *ansiolitik anxiolytic* serta cara non farmakologis seperti terapi distraksi, terapi kognitif dan terapi relaksasi.

Perawat dalam mengatasi kecemasan berperan sebagai konselor bagi pasien sehingga masalah kecemasan pasien dapat teratasi (Karlina & Kora, 2020). Dalam buku Standar Intervensi Keperawatan Indonesia disebutkan bahwa salah satu intervensi utama untuk mengatasi kecemasan adalah dengan terapi relaksasi. Untuk tujuan mengatasi kecemasan, terapi relaksasi merupakan terapi yang lebih mudah dan lebih efektif untuk dilakukan bila dibandingkan dengan terapi distraksi dan terapi kognitif perilaku (Muharyani, Jaji, & Sijabat, 2015). Terapi warna termasuk salah satu tindakan terapeutik dalam intervensi terapi relaksasi yaitu menciptakan lingkungan tenang serta tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang yang nyaman (SIKI, 2018).

Terapi warna merupakan salah satu bagian dari terapi relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan sehingga akan menurunkan tingkat kecemasan (Suwandi, Trimawati, & Yudanari, 2018). Penggunaan terapi warna merupakan salah satu terapi yang menarik untuk mengatasi kecemasan karena penerapan terapi warna yang sederhana dan mudah untuk dilakukan, berbeda dengan terapi lain yang memerlukan banyak biaya dan peralatan untuk tujuan yang sama (Suli, Aini, & Prasetyo, 2019).

Keunggulan lain dari terapi warna yaitu dapat diberikan ke berbagai kalangan mulai dari anak sampai dewasa (Wijayanto dalam Aysha & Latipun, 2016).

Terapi warna disebut juga dengan nama *Chromotherapy* yaitu sebuah terapi yang didasarkan pada keyakinan bahwa warna mengandung energi-energi penyembuh (Siallagan, 2020). Sembiar & Malar (dalam Suli, Aini, & Prasetyo, 2019) menyebutkan bahwa terapi warna merupakan perpaduan antara teknik pernapasan dalam dengan imajinasi warna, yang dapat dibantu dengan penggunaan alat seperti kain, pakaian, lampu dan sebagainya. Dari beberapa metode terapi warna, pernafasan warna dan meditasi warna merupakan metode terapi warna yang mengandung unsur relaksasi didalamnya (Aysha & Latipun, 2016).

Metode meditasi dan pernafasan adalah metode yang mudah untuk dipelajari dan tidak memerlukan hafalan khusus. Pertimbangan lain yaitu dalam metode ini, dapat menciptakan suasana mental yang tenang, menyenangkan serta membuat individu ingin untuk terus melakukannya (Potter & Perry, 2010). Keefektifan terapi warna dalam menurunkan kecemasan telah dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Siallagan (2020) bahwa terapi warna terbukti menurunkan kecemasan mahasiswa yang mengalami kecemasan tingkat sedang sampai berat saat akan melaksanakan ujian. Suwandi, Trimawati, & Yudanari, (2018) meneliti bahwa terapi warna mampu menurunkan kecemasan tingkat ringan sampai berat pada lansia yang mengalami sindrom sarang kosong.

Hijau menempati bagian tengah dalam spektrum warna, yang berada diantara warna kuning dan biru. Warna hijau dianggap sebagai penyeimbang yang tepat. Hijau sering menjadi warna pilihan dibandingkan warna lain karena sebagian orang menganggap warna selain hijau terlalu berlebihan. Sifatnya yang menyeimbangkan membuat warna hijau dapat digunakan dalam segala kondisi tanpa menimbulkan efek samping (Bassano, Beaulieu, & McCann, 2015). Warna hijau merupakan salah satu golongan warna dingin yang dapat menimbulkan rasa nyaman, rileks dan menenangkan. Pemberian terapi warna hijau pada mahasiswa akan membuat mahasiswa merasa nyaman, rileks dan bahagia karena adanya rangsangan sekresi hormon serotonin sehingga tingkat kecemasan akan menurun (Siallagan, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir Jurusan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi diketahui dari 55 mahasiswa sebanyak 11 mahasiswa (20%) mengalami kecemasan berat, 26 mahasiswa (47,3%) mengalami kecemasan sedang dan sisanya sebanyak 18 mahasiswa (32,7%) mengalami kecemasan ringan. Dari data juga diketahui bahwa mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan memiliki tingkat kecemasan berat lebih banyak sebesar 21,7% dibandingkan mahasiswa Anestesiologi sebesar 11,1%. Dalam kedua Program Studi ditemukan kesamaan yaitu, tingkat kecemasan sedang

menjadi tingkat kecemasan yang paling banyak dialami mahasiswa di masing-masing program studi.

Kecemasan yang dialami mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta saat menyusun skripsi pernah dilakukan penelitian oleh Fatmawati, (2022) dengan pemberian intervensi terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Quran. Dari intervensi tersebut didapatkan hasil bahwa terapi spiritual mendengarkan murottal Al-Quran mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi.

Gejala yang dialami mahasiswa ketika mengalami kecemasan berdasarkan studi pendahuluan didominasi oleh perasaan mudah marah, tersinggung dan sedih dengan persentase 61,8% (31 mahasiswa), sulit tidur 36,4% (20 mahasiswa), jantung berdebar-debar tanpa sebab sebesar 34,5% (19 mahasiswa) dan sisanya gejala lain seperti ketakutan, mual dan *overthinking*. Berdasarkan survei juga diketahui bahwa tidur merupakan cara terbanyak untuk mengatasi kecemasan dengan frekuensi 32 mahasiswa (58,2%), disusul oleh main media sosial (47,3%) dan berdoa (45,5%). Sisanya dengan cara lain seperti makan, bermain game, mendengarkan musik dan nafas dalam. Sebanyak 40 mahasiswa (72,7%) menyatakan kecemasan yang dialaminya menyebabkan proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat. Sebanyak 67,3% mahasiswa mengatakan belum pernah mengetahui tentang terapi warna serta 35 mahasiswa (36,2%) mengatakan tidak mengetahui bahwa terapi warna hijau mampu mengatasi kecemasan.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian perbedaan perubahan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat menyusun skripsi dengan pemberian terapi warna hijau dan relaksasi napas dalam di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan perubahan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat menyusun skripsi dengan intervensi terapi warna hijau dibandingkan terapi relaksasi napas dalam di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Diketuinya perbedaan perubahan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat menyusun skripsi dengan intervensi terapi warna hijau dibandingkan terapi relaksasi napas dalam di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

2. Tujuan khusus

a. Diketuinya karakteristik mahasiswa tingkat akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

b. Diketuinya tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta saat menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi warna hijau pada kelompok intervensi.

- c. Diketuainya tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta saat menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi napas dalam pada kelompok pembandingan.
- d. Diketuainya perbedaan selisih tingkat kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok pembandingan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah bidang keperawatan jiwa komunitas khususnya untuk mengetahui perbedaan perubahan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat menyusun skripsi dengan intervensi terapi warna hijau dibandingkan terapi relaksasi napas dalam di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai sumber bacaan, referensi serta menambah informasi tentang perbedaan perubahan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat menyusun skripsi dengan intervensi terapi warna hijau dibandingkan terapi relaksasi napas dalam di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

2. Manfaat praktik

a. Bagi responden penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta setelah diberikan intervensi.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber rujukan bagi peneliti selanjutnya agar dapat dilakukan perbaikan serta pengembangan terutama berkaitan dengan perbedaan perubahan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat menyusun skripsi dengan intervensi terapi warna hijau dibandingkan terapi relaksasi napas dalam di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

c. Bagi Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi Prodi Sarjana Terapan Keperawatan untuk dapat dimasukkan kedalam kurikulum pembelajaran berkaitan dengan salah satu teknik non farmakologis untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan menggunakan terapi warna hijau.

F. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian sejenis yang telah dilakukan sebelumnya berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan:

1. Siallagan, (2020) dalam jurnal berjudul Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi warna hijau terhadap perubahan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian pra eksperimental dengan penelitian *one group pre-posttest design* dan jenis pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tingkat kecemasan dan standar operasional terapi warna. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test*.

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu jenis warna yang digunakan dalam terapi yaitu warna hijau. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu pada subjek penelitian, teknik pengambilan sampel, dan metode penelitian yang digunakan yaitu dalam penelitian ini menggunakan metode pre eksperimental sedangkan peneliti menggunakan metode *quasi eksperimen*.

Hasil penelitian terdapat pengaruh terapi warna hijau terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian setelah diberikan intervensi 3 kali dalam 3 hari berturut-turut selama 10-20 menit.

2. Paragas *et al.*, (2019) yang berjudul *Effects of Chromotherapy on the Cognitive Ability of Older Adults: A Quasi-Experimental Study*.

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan rancangan *pre-posttest design*. Dalam penelitian ini responden dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok lampu warna merah, hijau dan putih. Responden ditempatkan dalam sebuah ruangan yang memiliki lampu sesuai dengan kelompoknya dengan besar masing-masing lampu 90 watt.

Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah metode penelitian yang digunakan yaitu *quasi eksperimen*. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu pada subjek penelitian, jenis warna yang digunakan dan variabel yang ingin diteliti dimana dalam penelitian ini mengukur tingkat kognitif lansia sementara peneliti mengukur tingkat kecemasan. Hasil penelitian terdapat pengaruh pemberian terapi warna terhadap tingkat kognitif lansia.

3. Aysha & Latipun, (2016) yang berjudul “Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah”

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan rancangan *pre-test dan post-test control group design*. Dalam penelitian ini dilakukan intervensi terapi warna hijau dan biru dengan menggunakan metode pernafasan warna dan meditasi warna. Intervensi dilakukan selama 4 kali selama 4 hari yang terbagi menjadi hari pertama dan kedua menggunakan metode pernafasan warna serta hari ketiga dan keempat menggunakan metode meditasi warna dengan durasi 10 menit setiap sesi.

Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah metode penelitian yang digunakan serta variabel tingkat kecemasan yang ingin diteliti. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu pada subjek penelitian dan jenis warna yang digunakan dalam terapi. Hasil penelitian terdapat pengaruh terapi warna terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja yang hamil diluar nikah