

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir yang biasanya muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap menantang atau mengancam. Kecemasan menjadi permasalahan yang kompleks bagi siswa remaja, yang mana setiap kecemasan seringkali menjadi penghambat bagi siswa untuk mencapai hasil yang optimal, terutama saat menghadapi ujian. Salah satu bentuk ujian yang dapat menimbulkan tingkat kecemasan yang signifikan adalah ujian tahfidz Quran, di mana siswa diharapkan untuk menghafal dan mengulang kembali ayat-ayat Al-Quran dengan akurasi yang tinggi. Karena di setiap beberapa sekolah islam terdapat jurusan keagamaan yang mewajibkan program tahfidz qur'an, siswa yang mengikuti program ini diwajibkan untuk mengikuti ujian tahfidz,

Tahfidz Quran adalah proses menghafal Al-Quran yang membutuhkan konsentrasi, dedikasi, dan ketenangan pikiran. Namun, tekanan untuk mencapai hafalan yang sempurna sering kali menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi di kalangan siswa. Kecemasan ini dapat mengganggu proses belajar dan menghafal, serta menurunkan performa saat ujian (Yusuf et al., 2023).

Ansietas (kecemasan) termasuk salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering muncul. Diperkirakan menurut World Health Organization (WHO) sebanyak 20% dari populasi dunia menderita kecemasan, dan sebanyak 48% remaja sering merasa cemas. Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada remaja berkisar antara 65-78% dengan prevalensi kelompok perempuan lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki. (Vini Oktaviani et al., 2021). Prevalensi di Jawa Timur menunjukkan 13,3% remaja mengalami gangguan kecemasan. Menurut Kemenkes, 2018 prevalensi di Kota Kediri usia yang mengalami gangguan kecemasan mulai dari usia 15 tahun ke atas dengan prevalensi 0,9% yang mengalami gangguan kecemasan atau sebanyak 466 gangguan kecemasan (Nadya et al., 2021).

MAN 2 Kediri merupakan salah satu SMA yang terletak di Kabupaten Kediri, Provinsi Jawa Timur. Jurusan yang terdapat disekolah ini diantaranya jurusan keagamaan, jurusan mipa, dan jurusan ips. Proses seleksi jurusan di sekolah ini yaitu tes pemahaman materi umum, psikologi, dan iq serta terdapat 3 opsi pemilihan jurusan yang akan di pilih sendiri oleh peserta didik baru , jika opsi pertama quota sudah terpenuhi maka akan di terima di jurusan opsi ke dua atau ke tiga. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru tahfidz, beliau mengatakan kebanyakan jurusan keagamaan menjadi opsi terakhir siswa memilih jurusan, dan itu menjadi salah satu penyebab hampir seluruh siswa yang menghadapi ujian tahfidz mengalami kecemasan dikarenakan kecemasan ujian dapat mempengaruhi performa akademik dan kualitas hafalan, yang merupakan masalah signifikan dalam pembelajaran tahfidz serta kecemasan ini mengganggu konsentrasi dan kemampuan mereka dalam menghafal dan melafalkan Al-Qur'an secara tepat. Siswa selalu merasa kurang percaya diri , merasa takut jika gagal ujian tahfidz akan mengulang kembali, merasa cemas jika tertinggal oleh teman lainnya karena tidak bisa melanjutkan ke mustawa (tingkatan) selanjutnya. Guru tahfidz juga mengatakan bahwa salah satu siswa tahfidz yang gagal dalam ujian, mengungkapkan bahwa kegagalan yang dialaminya disebabkan karena kurangnya persiapan menghadapi ujian. Dan kegagalan membuat siswa remaja menjadi cemas, sehingga nilai akademik yang di dapatkan kurang maksimal. Upaya untuk mengatasi kecemasan mereka hayalah berupa dukungan serta belum ada intervensi lain untuk menurunkan kecemasan mereka.

Hipnoterapi lima jari merupakan terapi yang menggunakan lima jari untuk membantu klien mengubah persepsi kecemasan, stres, ketegangan, dan ketakutan dengan menggerakkan jari dengan menerima perintah di ambang alam bawah sadar atau keadaan rileks (Mulyadi et al., 2023). Berdasarkan penelitian lain juga menyebutkan hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan responden. Terapi ini merupakan bagian dari hipnoterapi, yang menggunakan teknik relaksasi dan sugesti untuk mengurangi tingkat kecemasan. Metode lima jari melibatkan penggunaan lima jari sebagai alat untuk memfokuskan pikiran dan menginduksi keadaan relaksasi. Klien yang

menerima hipnotis lima jari akan merasa rileks, begitu efek pada sistem tubuh menciptakan rasa nyaman dan tenang. Penelitian ini bertujuan dapat memahami penurunan kondisi kecemasan yang dialami oleh siswa tahfidz qur'an yang akan menghadapi ujian, dengan pemberian tehnik hipnosis lima jari. Studi kelayakan penelitian ini menjadi penting dilakukan karena penelitian ini menjadi salah satu alternatif intervensi penurunan tingkat kecemasan siswa tahfidz dalam menghadapi ujian tahfidz, sehingga siswa mampu bersaing dan yakin untuk lolos ujian tahfidz.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ihtiariyanti et al., 2023). Menyebutkan bahwa dengan penerapan Hipnosis lima jari sangat efektif dilakukan selama 3 hari berturut-turut dalam waktu satu minggu, selama $\pm 5-10$ menit dalam 1x pertemuan, penelitian ini dilakukan terapi hypnosis lima jari secara kelompok, dengan tempat terapi yang membuat responden nyaman serta dengan lingkungan yang tenang, bebas gangguan, pencahayaan yang sesuai dan suhu yang nyaman. Dengan hal ini mampu memberikan penurunan tingkat ansietas yang dialami santri baru, pengukuran ansietas pada penelitian ini menggunakan metode questioner *HARS* dengan dilakukan pemberian questioner sebelum dan setelah pemberian intervensi, serta didapatkan hasil responden mengalami penurunan ansietas setelah diberikan terapi.

Dari hasil (Eka Nur Aeni, 2023) juga menyebutkan bahwa tehnik hipnosis lima jari bisa menurunkan kecemasan yang muncul pada ibu hamil, dan dipraktikkan ± 10 menit dengan memusatkan fokus pada pikiran responden, Pemberian terapi ini dilakukan berkelompok dengan posisi responden duduk nyaman mungkin, serta dilakukan selama 3 kali berturut-turut dalam 1 minggu dengan menggunakan SOP hasil pra-test dan post test. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa nilai $\text{Sig} = 0,0001$ artinya lebih kecil dari $\alpha (0,05)$, sehingga H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh pemberian terapi hipnotis lima jari dengan tingkat kecemasan ibu hamil.

Berangkat dari masalah kecemasan remaja tersebut maka peneliti menggunakan perlakuan terapi hipnosis lima jari untuk mengetahui keefektifitasan dalam perubahan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian tahfidz qur'an di MAN 2 Kediri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah penelitian ini yaitu “Apakah terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa menghadapi ujian tahfidz qur’an di MAN 2 Kediri ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Efektif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Siswa Menghadapi Ujian Tahfidz Qur’an Di MAN 2 Kediri.

2. Tujuan khusus

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk :

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan siswa sebelum pemberian terapi hipnosis lima jari di MAN 2 Kediri.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan siswa sesudah pemberian terapi hipnosis lima jari di MAN 2 Kediri.
- c. Mengetahui efektifitas terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan di MAN 2 Kediri.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dalam ilmu keperawatan dan dapat melakukan penerapan terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada siswa.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi siswa siswi

Memberikan tambahan pengetahuan dan informasi kesehatan tentang penerapan terapi hipnosis 5 jari untuk dapat mempraktekan kembali ketika siswa-siswi mengalami kecemasan lagi, terutama saat menghadapi ujian tahfidz qur’an.

b) Bagi Lahan Peneliti

Sebagai kajian pembelajaran untuk dapat diterapkan sebagai kegiatan rutin mengenai pencegahan masalah kecemasan siswa.

c) Bagi Penelitian Lain

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa menjadi data dasar untuk menyusun rancangan program penelitian selanjutnya tentang hipnosis lima jari dan bisa dikolaboraasikan dengan terapi yang lainnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel		Metode Penelitian	Desain Sampling	Hasil	Perbedaan
				Independen (X)	Dependen (Y)				
1.	(Yulandasari, 2019) Link: https://conference.unvj.ac.id/index.php/enabdimas/article/view/2393/1805	Latihan Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menjalani UN Di Sman-1 Dramaga Bogor	Jurnal Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat. <u>Vol 1, No 1 (2020)</u>	Latihan Hipnotis Lima Jari	Kecemasan	Desain penelitian ini menggunakan Desain Quasy Eksperimen t (Two-Group Pre-Post Test Design).	Sample adalah 30 siswa SMAN-1 Dramaga Bogor	Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah dari 30 siswa yang menjadi responden dalam pengabdian kepada masyarakat mengalami kecemasan 100% sebelum diberikannya terapi hypnosis lima jari, namun setelah	Pebedaan dengan peneliti sebelumnya adalah terletak pada variable dependennya, pada penelitian sebelumnya variabel dependen yaitu kecemasan pda siswa yang akan menghadapi UN . sedangkan pada penelitian ini adalah kecemasan pada siswa yang akan menghadapi ujian thafidz Qur'an

								dilakukan penyuluhan dan demonstrasi terapi hypnosis lima jari kecemasan 0% artinya kecemasan hilang. Mereka merasa lebih rileks lebih tenang serta percaya diri. Hypnosis lima jari dapat diaplikasikan pada berbagai pemicu kecemasan, namun dalam pengabdian masyarakat saat ini lebih	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

								memfokuskan pada siswa yang akan menghadapi ujian.	
2.	(Maria Dimova & Stirk, 2019). Link: https://cor.e.ac.uk/download/pdf/234132979.pdf	Efek Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Heart Failure	JURNAL IPTEK TERAPAN Research of Applied Science and Education V12.i4 (250-260)	Efek Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis 5 Jari	Penurunan Ansietas	Desain penelitian yang digunakan adalah randomized controlled trial dengan desain paralel.	Sempel adalah 50 responden pasien gagal jantung	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan pada dua kelompok bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata – rata	Pebedaan dengan peneliti sebelumnya adalah terletak pada variable independent dan desan penelitiannya, pada penelitian sebelumnya menggunakan 2 variabel independent yaitu terapi relaksasi nafas dalam dan terapi hipnosis lima jari, sedangkan untuk penelitian ini

								tingkat ansietas sebelum dan setelah pada kedua kelompok, baik pada kelompok relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari (p value 0.00) maupun pada kelompok pendidikan kesehatan dengan menggunakan booklet (p value 0.00).Kemudia n terdapat perbedaan rata	menggunakan 1 variabel independent yaitu hanya hipnosis 5 jari.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

								– rata tingkat ansietas setelah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam dan hipnosis 5 jari yang signifikan dibandingkan dengan rata - ratatingkat ansietas setelah pendidikan kesehatan dengan menggunakan booklet (p value 0.039).Melalui hasil penelitian	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

								ini diharapkan dapat menjadi salah satu intervensi mandiri keperawatan yang dapat diterapkan pada pasien gagal jantung khususnya untuk mengatasi ansietas	
3.	(Firdausi, 2018) Link : https://ejurnal.binawakarya.or.id/index.php/	Hipnotis Lima Jari Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Remaja Dalam	Jurnal Media Bina Ilmiah Vol.15 No.11 Juni 2021	Hipnotis Lima Jari	Kemampuan Remaja Dalam Mengelola Stres	dalam penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi experiment.	Populasi dalam penelitian ini adalah 77 mahasiswa yang sedang menjalani skripsi di	Hasil dari penelitian ini didapatkan nilai p value < 0,005, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara	Pebedaan dengan peneliti sebelumnya adalah terletak pada variable dependennya, pada penelitian sebelumnya variabel dependen yaitu kemampuan remaja dalam mengelola

	<u>MBI/article/view/1113/pdf</u>	Mengelola Stres					STIKes Muhammadiyah Palembang	kecemasan yang dialami mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang sebelum dan setelah diberikan terapi hipnotis 5 jari	setres sedangkan pada penelitian ini adalah kecemasan pada siswa yang akan menghadapi ujian thafidz Qur'an
--	--	-----------------	--	--	--	--	-------------------------------	---	--