

Optimalisasi Kemandirian Remaja Dalam Manajemen Kecemasan Melalui Pendekatan Mind Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Situasi Pandemi COVID-19

Ni Komang Sukrandini^{*1}, Sang Ayu Ketut Candrawati¹, Ni Ketut Citrawati¹, Ni Ketut Ayu Mirayanti², Putu Gede Subhaktiyasa³

¹Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKes Wira Medika Bali, Denpasar, Bali, Indonesia

²Program Studi Profesi Ners, STIKes Wira Medika Bali, Denpasar, Bali, Indonesia

³Program Studi Sarjana Terapan, Teknologi Laboratorium Medis, STIKes Wira Medika Bali, Denpasar, Bali, Indonesia

*Email: sukrandini@ymail.com

Received: 17 Agustus 2022

Accepted: 27 Agustus 2022

Published: 31 Agustus 2022

Abstract

Adolescence is a transition period from children to adults where at this time a person has an unstable emotional state in dealing with unexpected conditions, for example during this pandemic they feel excessive fear and anxiety about the transmission of the virus. Anxiety that lasts continuously, can cause disturbances to the physical and mental health of adolescents. Anxiety is one of the psychological conditions. This anxiety is also experienced by teenagers, because adolescence can be said to be an age that is still unstable in dealing with unexpected conditions. The emotional condition of adolescents will be easily shaken such as excessive anxiety, fear of contracting this virus and so on. Anxiety management is an effort to overcome disturbing anxiety but does not mean eliminating anxiety, but reducing it so as not to cause a person's obstacles in living their lives. However, anxiety management techniques in adolescents have never been done. Activities will be carried out with counseling related to anxiety and simulation of anxiety management techniques with five-finger hypnosis. The purpose of the activity is to increase the independence of adolescents, especially in managing the anxiety they feel. The results of the service carried out by using group discussion interview techniques showed that participants who took part in the activity felt calmer, more comfortable, and more understanding related to anxiety and how to reduce anxiety. Therefore, it is hoped that the activities of anxiety management techniques can be routinely carried out by adolescents so that they can reduce anxiety in adolescents.

Keywords: Adolescence, Anxiety, Five Finger Hypnosis.

Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dimana pada masa ini seseorang memiliki keadaan emosi yang labil dalam menghadapi kondisi yang tidak terduga, misalnya dalam masa pandemi ini mereka merasakan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan terhadap penularan virus. Rasa cemas yang berlangsung secara terus menerus, dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan fisik dan mental pada remaja. Kecemasan merupakan salah satu kondisi psikologis Kecemasan ini juga dialami oleh para remaja, karena usia remaja dapat dikatakan usia yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga. Kondisi

emosi remaja akan mudah terguncang seperti, Kecemasan yang berlebihan, ketakutan akan tertular virus ini dan sebagainya Manajemen kecemasan merupakan sebuah upaya untuk mengatasi kecemasan yang mengganggu namun bukan berarti menghilangkan kecemasan, melainkan menguranginya agar tidak menimbulkan hambatan seseorang dalam menjalani kehidupannya. Namun teknik manajemen kecemasan pada remaja belum pernah dilakukan. Kegiatan akan dilakukan dengan penyuluhan terkait kecemasan dan simulasi teknik manajemen kecemasan dengan hipnosis lima jari. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan kemandirian remaja khususnya dalam memmanage kecemasan yang dirasakannya. Hasil dari pengabdian dilakukan dengan teknik wawancara secara group discussion didapatkan data bahwa peserta yang mengikuti kegiatan merasakan merasa lebih tenang, nyaman, dan lebih memahami terkait kecemasan dan cara mengurangi cemas. Oleh karena itu diharapkan kegiatan teknik manajemen kecemasan dapat rutin dilakukan oleh remaja sehingga dapat mengurangi kecemasan pada remaja.

Kata Kunci: Remaja, Kecemasan, Hipnosis Lima Jari.

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pelepasan dari fase anak-anak menuju tahapan dewasa dimana pada masa remaja ini seseorang belum mampu secara matang menghadapi situasi tidak terduga dan cenderung emosi seseorang dalam fase ini labil, contohnya dalam situasi pandemi ini mereka merasa cemas karena rasa takut terhadap penularan virus (Puspita, Rozifa & Nadhiroh, 2021). Rasa cemas yang berlangsung secara terus menerus, dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan fisik dan mental pada remaja (Rochmawati, 2020). Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya). Menurut Annisa & Ildil (2016) mengatakan bahwa kecemasan adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Kecemasan ini juga dialami oleh para remaja (Gozali, Tjahyo, & Vidyarini, 2018), karena usia remaja dapat dikatakan usia yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga (Tjukup, Putra, Yustiawan, & Usfunan, 2020). Penelitian ini mengungkap tentang kondisi Kecemasan yang dialami oleh remaja pada masa pandemic COVID19. Berdasarkan hasil penelitian Puspita, Rozifa & Nadhiroh (2021) dengan penelitian yang berjudul gambaran kecemasan dan kepatuhan remaja putri terhadap kebiasaan baru pada masa pandemi covid-19 dimana disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami remaja dapat menjadikannya lebih waspada (aware) terhadap bahaya ancaman COVID-19. Kecemasan yang dikelola dengan baik mencegah terjadinya kepanikan yang berlebihan. Menyeleksi informasi yang diterima merupakan kunci dalam mengelola kecemasan selama masa pandemic COVID-19. Gejala kecemasan yang muncul dari dampak kondisi pandemi ini juga dapat menyebabkan stres berlebihan yang dapat mengganggu fungsi sosial seseorang dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari bahkan akan menghambat produktif masyarakat.

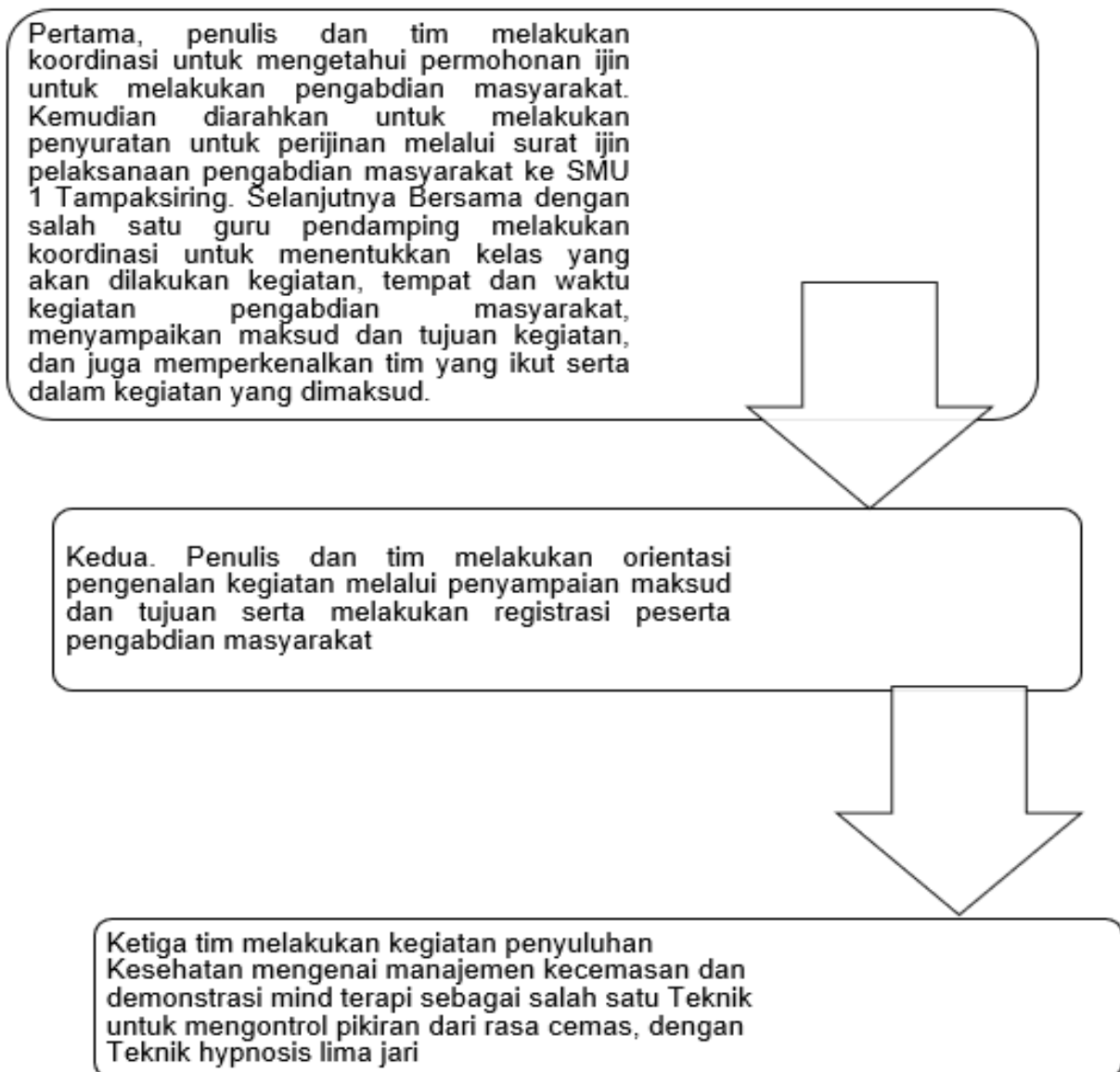
Teknik untuk mengatasi rasa cemas dikenal dengan manajemen kecemasan sebuah upaya untuk mengontrol rasa cemas sehingga diharapkan seseorang mampu menjalani kesehariannya dengan lebih baik dan positif. Kecemasan merupakan perasaan yang timbul dari pikiran sehingga salah satu Teknik untuk mengatasi kecemasan adalah dengan dengan teknik relaksasi pernafasan dan relaksasi otot (Hayat, 2014). Salah satu Teknik relaksasi pernafasan pernafasan dan Teknik mengontrol pikiran adalah sehingga dapat mengurangi ketegangan otot, dapat juga mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, dan meningkatkan produktivitas suhu tubuh ialah Hipnosis Lima jari (Putri & Septiawan, 2020). Teknik untuk mengontrol kecemasan dengan terapi hipnosis lima jari mampu menurunkan secara efektif gejala psikologis, seperti cemas, stress, dan depresi pada mahasiswa di masa pandemi (Utami, Hidayati & Susilowati, 2021). Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan. Relaksasi merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada pasien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian relaksasi. Terapi relaksasi melalui hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dimana merupakan rencana yang terorganisasi untuk membimbing

tubuh dan jiwa berespon terhadap perintah verbal dengan cepat dan efisien untuk tenang dan kembali pada kondisi seimbang dan normal, dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan serta membayangkan hal-hal yang menyenangkan (Wahyuningsih & Hidayati, 2019).

Berdasarkan fenomena diatas kami berminat untuk melakukan pengabdian masyarakat terkait dengan Optimalisasi Kemandirian Remaja Dalam Manajemen Kecemasan Melalui Pendekatan Mind Terapi Hiponisis Lima Jari Dalam Situasi Pandemi COVID-19.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah mengenai Edukasi terkait Optimalisasi Kemandirian Remaja Dalam Manajemen Kecemasan Melalui Pendekatan Mind Terapi Hiponisis Lima Jari Dalam Situasi Pandemi COVID-19 yang dilakukan di SMU 1 Tampak Siring, Gianyar Bali. Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan untuk meningkatkan pemahaman dan kemandirian remaja dalam melakukan manajemen kecemasan melalui pendekatan mind terapi hipnosis lima jari di SMU 1 Tampaksiring, Gianyar Bali. Kegiatan ini dilaksanakan mulai tanggal 26 April 2022 sampai dengan 28 April 2022 mulai kegiatan pukul 10.00 wita sampai dengan pukul 13.00 wita mulai dari persiapan kegiatan sampai dengan pelaksanaan inti kegiatan. Adapun pelaksanaan kegiatan dijelaskan dalam bagan berikut



C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMU 1 Tampaksiring dilakukan melalui:

1. Proses Perijinan Administrasi

Proses administrasi dilakukan oleh tim dengan melakukan pengajuan surat ijin pengabdian masyarakat oleh institusi ditujukan ke SMU 1 tampak siring dan ijin tersebut diteruskan untuk mendapatkan balasan surat ijin pelaksanaan kegiatan dengan tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi via telpon dan peninjauan ke lokasi tempat akan dilakukan pengabdian masyarakat.

Setelah mendapatkan balasan ijin, tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi untuk menyepakati kontrak waktu akan pelaksanaan kegiatan disepakati untuk puncak kegiatan akan dilakukan pada hari kamis, 28 April 2022.

2. Sosialisasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Sosialisasi pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui koordinasi peninjauan secara langsung ke lokasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan menjelaskan maksud dan tujuan serta harapan yang diinginkan dari program kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan sosialisasi dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat kepada guru wali kelas yaitu kelas sasaran siswa pelaksanaan kegiatan. Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan penjelasan terkait program kegiatan.

3. Penyuluhan Kecemasan dan Teknik Manajemen Kecemasan

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 28 April 2022 dengan dihadiri oleh siswa kelas XI SMU 1 tampak siring, kegiatan penyuluhan dilakukan dengan media leaflet dan LCD Powerpoint, tim menyebarkan leaflet dan menampilkan PPT. penyuluhan dilakukan dengan menjelaskan mengenai pengertian pemahaman kecemasan pada remaja, tanda gejala kecemasan serta, bentuk kecemasan, tingkat kecemasan dan metode pencegahan kecemasan



Gambar 1. Penyuluhan Kecemasan dan Teknik Manajemen Kecemasan

3. Satukan ibu jari dengan jari tengah dan bayangkan orang-orang yang anda sayangi.

5. Satukan ibu jari dengan kelingking dan bayangkan anda berada di tempat yang indah dan ingin dikunjungi.

4. Satukan ibu jari dengan jari manis dan bayangkan saat anda mendapatkan pujian atau penghargaan.

6. Pada hitungan ketiga, anda akan terbangun dalam kondisi yang sangat segar, lebih segar dari sebelumnya. Satu...dua...tiga... bangun dan buka mata anda.

PENGABDIAN MASYARAKAT
STIKES WIRA MEDIKA BALI

OPTIMALISASI KEMANDIRIAN REMAJA
DALAM MANAJEMEN KECEMASAN
MELALUI PENDEKATAN MIND TERAPI
HIPONISIS LIMA JARI
DALAM SITUASI PANDEMI COVID-19

Tim:
Putu Gede Subhaktiyasa.,ST.,MM
Ns. Ni Komang Sukraandini S.Kep.,MNS
Ns. Sang Ayu Ketut Candrawati.,M.Kep
Ns. Ni Ketut Citrawati.,M.,Kep
Ns. Ni Ketut Ayu Mirayanti.,S.Kep.,M.Kep

HIBAH INTERNAL
STIKES WIRA MEDIKA BALI

Gambar 2. Demonstrasi Kegiatan Hypnosis Lima Jari

Kegiatan hypnosis lima jari dilakukan dengan dengan mengajarkan murid sasaran kegiatan tahap pelaksanaan hypnosis lima jari dan langsung melakukan praktik Bersama untuk mendemonstrasikan hypnosis agar langsung manfaat bisa dirasakan dan berharap remaja sasaran bisa melakukan secara mandiri di rumah.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat terdiri dari Proses Perijinan Administrasi, Sosialisasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat, Penyuluhan Kecemasan Dan Teknik Manajemen Kecemasan, serta Demonstrasi Kegiatan Hypnosis Lima Jari dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pemahaman serta peningkatan kesadaran remaja akan pentingnya mengenal secara dini terkait kecemasan dan cara mengantasi kecemasan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada Kepala Sekolah SMU 1 Tampaksiring Gianyar, yang telah memberikan izin dan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan. Wali kelas guru pendamping kegiatan serta murid-murid yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah memberikan dukungan serta fasilitas dari proses awal sampai dengan pelaksanaan kegiatan. STIKes Wlra Medika Bali yang telah memberikan dukungan dana melalui hibah institusi pengabdian masyarakat internal.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Gozali, M., Tjahyo, J. D. W., & Vidyarini, T. N. (2018). Anxiety Uncertainty Management (AUM) Remaja Timor Leste di Kota Malang dalam Membangun Lingkungan Pergaulan. *Jurnal e-Komunikasi*, 6(2), 1-12.

- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Puspita, I. M., Rozifa, A. W., & Nadhiroh, A. M. (2021). Gambaran kecemasan dan kepatuhan remaja putri terhadap kebiasaan baru pada masa pandemi covid-19 di Surabaya. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(1), 52-61. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1492>
- Putri, A. P. K., & Septiawan, A. (2020). Manajemen kecemasan masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 199-216.
- Rochmawati, I. (2020). *Mengelola Cemas pada Masa Pandemi COVID-19*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada. [Online]. Retrieved from <https://fkkmk.ugm.ac.id/mengelola-cemas-pada-masa-pandemi-covid-19/>
- Tjukup, I. K., Putra, I. P. R. A., Yustiawan, D. G. P., & Usfunan, J. Z. (2020). Penguatan Karakter Sebagai Upaya Penanggulangan Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency). *Kertha Wicaksana*, 14(1), 29-38.
- Utami, K. D., Hidayati, R. W., & Susilowati, L. (2021). Pengaruh Terapi Hypnofivesic Terhadap Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Dalam Menjalani Proses Belajar Mengajar Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 7(1), 63-68.
- Wahyuningsih, E., & Hidayati, E. (2019). Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Cemas pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(4), 395-400.