

Pengaruh *Autogenic Training* Terhadap Stres dan Kemampuan Mahasiswa Menerapkan *Role Play* Komunikasi Terapeutik

Nunik Purwanti

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, noniek@unusa.ac.id

Nur Hidaayah

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Abstrak

Pendidikan tinggi dewasa ini terutama di bidang Keperawatan dituntut mengeluarkan lulusan berkualitas dan mampu bersaing dalam dunia kerja. Tuntutan semakin tinggi di bidang keperawatan, lulusan tidak cukup mengandalkan kemampuan bidang kognitif saja, harus didukung juga dengan kemampuan afektif dan psikomotor. Tuntutan tinggi kepada mahasiswa dalam bidang akademik, seringkali menyebabkan stress. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *Autogenic Training* terhadap penurunan stress dan kemampuan mahasiswa menerapkan *role play* komunikasi terapeutik. Desain penelitian *analitik observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Rancangan penelitian *quasi eksperimental design (pre-post test control group design)*. Populasi penelitian mahasiswa DIII Keperawatan semester 3 sebanyak 56 mahasiswa, sampel penelitian sebagian mahasiswa sebanyak 49 responden. Teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Variabel independen manajemen stress (*Autogenic Training*), variabel dependen penurunan stress, kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Data di analisis dengan uji *mann whitney* dan *wilxocon test*. Analisis uji *Mann Whitney signed ranks test* didapatkan nilai $p(0.000) < \alpha(0,005)$ maka ada pengaruh *autogenic training* terhadap penurunan tingkat stress dan kemampuan responden menerapkan *role play* komunikasi terapeutik. Pemberian *autogenic stress* memiliki pengaruh terhadap penurunan stress dan kemampuan mahasiswa menerapkan *role play* komunikasi terapeutik. Disarankan adanya pelatihan lebih banyak lagi agar mahasiswa lebih terampil menerapkan komunikasi terapeutik.

Kata kunci: *Autogenic Training*, kemampuan

Abstract

Higher education today, especially in the field of Nursing is required to issue quality graduates and be able to compete in the world of work. The higher demands in nursing, graduates are not enough to rely on the ability of the cognitive field alone, must also be supported by affective and psychomotor abilities. High demands on students in academics often cause stress. The purpose of this study was to analyze the effect of *Autogenic Training* on stress reduction and the ability of students to apply *role play* therapeutic communication. Research design *Observational analytic* with approach *cross sectional*. Research *Quasi experimental design (pre-post test control group design)*. The research population of semester 3 Nursing DIII students was 56 students, the research sample of some students was 49 respondents. The sampling technique is *simple random sampling*. The independent variable is stress management (*Autogenic Training*), the dependent variable is stress reduction, cognitive ability, affective and psychomotor. Data were analyzed with the *Mann Whitney* and test *Wilxocon* test. Analysis of the *Mann Whitney signed ranks test* showed $p(0.000) < \alpha(0.005)$ so there was an effect *autogenic training* on reducing stress levels and the ability of respondents to apply *role play* therapeutic communication. Giving *autogenic stress* has an influence on reducing stress and the ability of students to apply *role play* therapeutic communication. It is recommended that there be more training so that students are more skilled at applying therapeutic communication.

Keywords: *Autogenic Training*, ability

PENDAHULUAN

Proses belajar mengajar terutama pada mahasiswa Keperawatan tidak hanya didalam kelas, mereka dituntut memberikan perawatan kepada pasien melalui praktek langsung di Rumah sakit. Strategi pencapaian target lulusan melalui peningkatan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Pada praktek klinik mahasiswa dituntut untuk mandiri, cekatan dan dituntut melakukan asuhan keperawatan pada satu pasien. Tuntutan tinggi kepada mahasiswa dalam bidang akademik, seringkali menyebabkan stress.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Uswatun Hasanah (2017) Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 81 mahasiswa (69.23%) dengan tingkat stress ringan, 77 mahasiswa (95.1%) menggunakan strategi koping adaptif dan 4 mahasiswa (4.9%) menggunakan strategi koping maladaptif. Diantara 36 mahasiswa yang mengalami stres sedang terdapat 6 mahasiswa (16.7%) dengan strategi koping adaptif dan 30 mahasiswa (8.3%) dengan strategi koping maladaptif. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value } 0.009 < 0.05$ artinya H_0 ditolak terdapat hubungan antara stres dengan strategi koping mahasiswa.

Stres dalam praktek klinik yang dialami mahasiswa jika dibiarkan terus

menerus akan menyebabkan dampak yang kurang baik. Penangan non farmakologis dapat dilakukan untuk mengurangi stress yang ada, salah satunya dengan menggunakan *Autogenic training* (AT). *Autogenic training* (AT) merupakan suatu metode dengan menggunakan pendekatan yang holistik, dengan tujuan memberikan efek relaksasi, meringankan gangguan psikosomatik termasuk beberapa kasus insomnia, ketidakmampuan konsentrasi, tekanan darah tinggi. Lima belas menit melakukan *Autogenic Training* dapat meningkatkan kualitas istirahat (tidur) pada malam hari (Karl, 1991; Ortigosa, 2014).

METODE

Desain penelitian *analitik observasional* dengan tehnik *cross sectional*. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh *Autogenic Training* terhadap penurunan stress dan kemampuan mahasiswa menerapkan *role play* komunikasi terapeutik. Rancangan penelitian menggunakan *Pra Eksperimental* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design* (pra-pasca tes dalam satu kelompok).

Populasi penelitian mahasiswa DIII Keperawatan semester 3 sebanyak 56, sampel penelitian sebagian mahasiswa sebanyak 49. Teknik pengambilan sampel

simple random sampling. Variabel independen manajemen stress (*Autogenic Training*), variabel dependen penurunan stress, kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor keluarga. Uji *Mann Whitney* dan *Wilcoxon* digunakan untuk menganalisis data penelitian.

HASIL PENELITIAN

Analisis dengan menggunakan *Uji Mann Whitney* dan *wilcoxon* didapatkan hasil:

Tabel 1. Distribusi stress responden dengan uji *wilcoxon* di prodi DIII Keperawatan FKK UNUSA Surabaya tahun 2019

Uji	Post test stress-pre test stress
Z	-6.046 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 1 nilai *asympt. Sig. (2 tailed)* bernilai $0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima. Artinya ada perbedaan antara tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan terapi manajemen stress *Autogenic training*.

Tabel 2. Distribusi stress responden dengan uji *mann whitney* di prodi DIII Keperawatan FKK UNUSA Surabaya tahun 2019

Uji	Hasil Stress
Mann Whitney U	138.00
Wilcoxon W	1363.000
Z	- 7.762
Asymp.sig.(2_tailed)	.000

Berdasarkan tabel 2 didapatkan $p(0.000) < \alpha(0,005)$ berarti ada pengaruh pemberian manajemen stress *autogenic training* terhadap penurunan tingkat stress responden dalam menerapkan *role play* komunikasi terapeutik.

Perubahan Stress yang muncul pada mahasiswa biasanya mempunyai tingkatan yang berbeda. Masing-masing individu mempunyai teknik koping adaptasi yang berbeda pula. Menurut Stuart (2006) model adaptasi mencakup stresor predisposisi yaitu faktor risiko yang mempengaruhi jenis dan jumlah sumber yang dapat digunakan oleh individu untuk mengatasi stres, dan faktor presipitasi yaitu stimulus yang dipersepsikan oleh individu sebagai tantangan dan ancaman.

Perubahan tingkat stress mahasiswa dengan menggunakan *autogenic training*, secara praktiknya *autogenic training* bekerja dengan mengaktifkan sistem ketenangan dan kepuasan (*soothing and contentment system*) melalui korteks prefrontal. Proses berdasarkan segi biologis, cara kerja *autogenic training* melibatkan struktur otak baik secara anatomis, seluler maupun tingkat biokimia. Selanjutnya terjadi proses antara amygdala dan reaksi dari pemberian informasi yang diterima korteks prefrontal, proses tersebut akan menunjukkan model

neroanatomi bagaimana psikoterapi menata kembali pola emosi yang maladaptive. Proses yang terjadi selanjutnya akan memberi reaksi langsung pada sistem hormonal, sistem simpatis dan parasimpatis, perilaku serta keterampilan korteks. Stimulus yang muncul akan disimpan di hipotalamus yang nantinya secara sadar atau tidak, akan mempengaruhi stimulus berikut yang dipersepsikan. Latihan *autogenic training* yang dilakukan secara terus menerus akan merangsang korteks prefrontal untuk memperbaiki respons terhadap stress (Maramis, 2005)

Tabel 3. Distribusi kemampuan kognitif responden dengan uji *wilcoxon* di prodi DIII Keperawatan FKK UNUSA Surabaya tahun 2019

Uji	Post test stress-pre test stress
Z	-5.315 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 3 nilai asymp. Sig. (2 tailed) bernilai $0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima. Artinya ada perbedaan antara kemampuan kognitif sebelum dan sesudah dilakukan terapi manajemen stress *Autogenic training*.

Tabel 4. Distribusi kemampuan kognitif responden dengan uji *mann whitney* di prodi DIII Keperawatan FKK UNUSA Surabaya tahun 2019

Uji	Hasil Stress
Mann Whitney U	382.500
Wilcoxon W	1607.500
Z	-6.124
Asymp.sig.(2_tailed)	.000

Berdasarkan tabel 4 didapatkan $p (0.000) < \alpha (0,005)$ berarti ada pengaruh pemberian manajemen stress *autogenic training* terhadap kemampuan kognitif responden dalam menerapkan *role play* komunikasi terapeutik.

Adanya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian manajemen stress (*Autogenic Training*) disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah pendidikan, informasi, lingkungan, sosial, budaya, ekonomi, lingkungan, pengalaman, dan usia Agus dan Budiman (2013). Responden berpendidikan tinggi, pendidikan merupakan proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Belajar sampai perguruan tinggi orang semakin banyak pengetahuan yang didapat, ketika seseorang memiliki pengetahuan, maka dia mempunyai senjata dalam karirnya, lebih percaya diri, dan lebih produktif. Seperti pendapat yang dikemukakan oleh Hendra S (2009) belajar sampai perguruan tinggi orang akan mampu mengarahkan pola pikir dan tindakan secara mandiri untuk mengambil kebijaksanaan dan keputusan

sendiri dalam rangka membangun kemajuan diri.

Pemberian *autogenic training* pada mahasiswa yang mengalami stress saat melakukan *role play* komunikasi terapeutik sangatlah membantu, setelah pemberian *autogenic training* kemampuan kognitif mahasiswa meningkat. Perubahan kemampuan kognitif ini dikarenakan bahwa pemberian *autogenic training*

Tabel 5. Pengaruh *Autogenic Training* Terhadap kemampuan sikap responden dengan uji *wilcoxon* di prodi DIII Keperawatan FKK UNUSA Surabaya tahun 2019

Uji	Post test stress-pre test stress
Z	-6.096 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 5 nilai asymp.Sig. (2 tailed) bernilai $0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima. Artinya ada perbedaan antara kemampuan sikap sebelum dan sesudah dilakukan terapi manajemen stress *Autogenic training*.

Tabel 6. Distribusi kemampuan sikap responden dengan uji *mann whitney* di prodi DIII Keperawatan FKK UNUSA Surabaya tahun 2019

Uji	Hasil Stress
Mann Whitney U	120.500
Wilcoxon W	1345.500
Z	-7.686
Asymp.sig.(2_tailed)	.000

Berdasarkan tabel 6 didapatkan $p (0.000) < \alpha (0,005)$ berarti ada pengaruh pemberian manajemen stress *autogenic training* terhadap kemampuan sikap responden dalam menerapkan *role play* komunikasi terapeutik.

Perbedaan sikap mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian *autogenic training* dapat disebabkan oleh beberapa hal yang mempengaruhi, diantaranya adalah pada dasarnya dalam pembentukan dan perubahan sikap memerlukan suatu proses diantaranya adalah adopsi. Menurut Sunaryo (2004) adopsi adalah cara pembentukan dan perubahan sikap melalui kejadian yang terjadi berulang. Responden dapat dikatakan memiliki sikap yang mendukung karena berbagai pengalaman dan kejadian yang berulang terutama penerapan *role play* komunikasi terapeutik yang dilakukan. Namun dalam pengalaman untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang sangat kuat. Karena pada dasarnya sikap akan mudah terbentuk jika pengalaman pribadi yang dialami seseorang terjadi dalam situasi yang melibatkan emosional.

Sikap pada kenyataannya terbentuk tidak hanya berdasarkan pada pengalaman pribadi, pembentukan sikap juga

ditentukan oleh emosi yang biasanya penyaluran frustrasi atau bentuk dari pembelaan ego. Sikap yang demikian akan mudah hilang jika saat emosi seseorang sudah hilang. Efektifitas komunikasi juga mempengaruhi sikap seseorang. Komunikasi agar lebih efektif disampaikan secara langsung atau berhadapan. Pengulangan kesimpulan dari informasi yang disampaikan sangatlah penting dilakukan pada individu yang hendak diubah sikapnya. Akan tetapi pengulangan informasi yang terlalu sering juga tidak baik, karena biasanya akan mendatangkan penolakan yang menjadi target sasaran.

Tabel 7. Pengaruh *Autogenic Training* terhadap kemampuan psikomotor responden dengan uji *wilcoxon* di prodi DIII Keperawatan FKK UNUSA Surabaya tahun 2019

Uji	Post test stress- pre test stress
Z	-6.116 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 7 nilai asymp.Sig. (2 tailed) bernilai $0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima. Artinya ada perbedaan antara kemampuan psikomotor sebelum dan sesudah dilakukan terapi manajemen stress *Autogenic training*.

Tabel 8. Distribusi kemampuan psikomotor responden dengan uji *mann whitney* di prodi DIII Keperawatan FKK UNUSA Surabaya tahun 2019

Uji	Hasil Stress
Mann Whitney U	3.000
Wilcoxon W	1228.000
Z	-8.596
Asymp.sig.(2_tailed)	.000

Berdasarkan tabel 8 didapatkan $p (0.000) < \alpha (0,005)$ berarti ada pengaruh pemberian manajemen stress *autogenic training* terhadap kemampuan psikomotor responden dalam menerapkan *role play* komunikasi terapeutik.

Psikomotor menurut Sunaryo (2004) merupakan suatu sikap pada diri individu yang pada dasarnya belum tentu terwujud dalam suatu tindakan. Responden dalam hal kemampuan psikomotor hampir seluruhnya cukup dikarenakan salah satu faktor penyebabnya adalah mereka kurang percaya diri. Pengetahuan mengenai penerapan komunikasi terapeutik di bangku kuliah hampir seluruhnya sudah diberikan, namun untuk diberikan tes secara mandiri melakukannya, mereka belum sepenuhnya menguasai.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh *autogenic training* terhadap penurunan tingkat stress responden dalam menerapkan *role play* komunikasi terapeutik. Terdapat pengaruh *autogenic training* terhadap kemampuan kognitif responden dalam menerapkan *role play* komunikasi terapeutik. Terdapat pengaruh

Autogenic Training terhadap kemampuan psikomotor responden dalam menerapkan *role play* Komunikasi Terapeutik. Terdapat pengaruh *Autogenic Training* terhadap kemampuan sikap responden dalam Menerapkan *role play* Komunikasi Terapeutik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul & Sandu. 2018. Aplikasi Komunikasi Terapeutik Nursing & Health. ANDI (Anggota IKAPI). Yogyakarta
- Agus dan Budiman. (2013). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medik
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Direja, A. H. S. (2011). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Gemilang, J. (2013). *Buku Pintar Manajemen stres dan Emosi*. Yogyakarta : Mantra Books
- Hawari, D. (2008). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : FKUI
- Herodes, R. (2010). Anxiety and Depression in Patient.
- Hendra S. Raharja Putra. 2009, Manajemen Keuangan dan Akuntansi. Jakarta : Salemba Empat.
- Heri D.J.Maulana. (2009). *Promosi Kesehatan*. Jakarta. EGC
- Isaacs, A. (2005). *Panduan belajar: keperawatan kesehatan jiwa dan psikiatrik*. Jakarta: EGC
- Kaplan & Sadock. (2007). *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Psikiatri Klinis*. (Jilid 1). Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Maramis, F.W. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press
- Mustamir P. (2008). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah Publishing House.
- Notoatmojo, Dr. Soekidjo.(2012).*Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta:Rineka Cipta
- Ramdani, H. (2012). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer di Kota Malang*. Malang.
- Rindayati R & Achmad S. (2014).*Gambaran factor-faktor yang berhubungan dengan stress mahasiswa dalam menghadapi praktik klinik keperawatan di institusi pendidikan swasta di Semarang*. Jurnal Manajemen Keperawatan. Volume 2, No 2, November 2014; 69-75
- Santrock, John. W. (2007). *Perkembangan Anak Edisi Ke sebelas Jilid II*. Jakarta, Erlangga
- Stuart & Sundeen, 2006, *Keperawatan psikiatrik: Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Edisi 5. Jakarta : EGC.
- Sukadiyanto. (2010). *Stress dan cara mengurangnya*. FIK universitas Negeri Yogyakarta. Cakrawala Pendidikan. Februari 2010 Th XXIX no.1
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Pendidikan*. Jakarta: EGC.

Supartini, Yupi. (2012). *Buku Ajar: Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta : EGC

Suparyanto. blogspot.com/2014/01/tahapan-komunikasi-terapeutik.html 29 Jan 2014

Uswatun Hasanah. (2017). *Hubungan Antara Stres dengan Strategi Koping Mahasiswa .Tahun Pertama Akademi Keperawatan*. Wacana Kesehatan Vol.1, No.1, Juli 2017 E-ISSN:2541-6251

Wahjudi N. (2009). *Komunikasi dalam keperawatan Geontik*. Jakarta: EGC

Wasis. (2008). *Pedoman Riset Praktis untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC