

## **PENGARUH *AUTOGENIC TRAINING* DALAM MENURUNKAN *RESPONS STRES* MAHASISWA KEPERAWATAN**

Oleh;

Neng Annis Fathia<sup>1)</sup>, Shanti Wardaningsih<sup>2)</sup>, Azizah Khoiriyati<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Magister Keperawatan UMY, Email : neng.annis@yahoo.com

<sup>2)</sup> Dosen Program Magister Keperawatan UMY Email; neng.annis@yahoo.com

<sup>3)</sup> Dosen Program Magister Keperawatan UMY Email; neng.annis@yahoo.com

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang;** *Autogenic training* (AT) merupakan suatu latihan yang bertujuan untuk memberikan efek relaksasi, meringankan gangguan psikosomatik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *autogenic training* dalam menurunkan respons stress mahasiswa keperawatan.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Quasi Eksperimental Using a Pretest-Posttest Design*. Sebanyak 30 orang mahasiswa ditahun pertama salah satu perguruan tinggi swasta terlibat dalam penelitian ini.

**Hasil;** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang bermakna pada respons stress. Secara klinis menunjukkan perubahan respons stress baik sebelum dan sudah diberikan intervensi *autogenic training*. dengan p value 0.027. *Autogenic training* merupakan bentuk psikofisiologis yang dapat membantu seseorang untuk mengkondisikan dirinya sendiri dengan menggunakan konsentrasi pasif dan beberapa kombinasi stimulasi psikofisiologis yang disesuaikan dengan kebutuhan therapy.

**Kesimpulan;** *Autogenic training* secara signifikan mampu menurunkan respons stress mahasiswa keperawatan.

**Kata kunci :** *Autogenic Training, Respons Stress, Mahasiswa Keperawatan*

## PENDAHULUAN

Stres merupakan situasi yang menuntut atau menguras sumber yang ada pada seseorang melebihi sumber yang dimilikinya, dalam artian lain stres merupakan suatu keyakinan di mana sumber yang dimiliki seseorang tidak cukup untuk merespons situasi yang sedang dialami. Humphrey, Yow & Bowden mengungkapkan bahwa stres merupakan faktor yang bertindak baik secara eksternal dari dalam) maupun internal (dari luar) yang membuat adaptasi menjadi sulit dan menyebabkan meningkatnya usaha yang dilakukan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan antara dirinya dan lingkungan luar (eksternal)” (Purwati, 2012).

Stres pada mahasiswa keperawatan meningkat sebesar 48,83% sebelum mahasiswa melakukan praktik klinik keperawatan dan pada saat pelaksanaan ujian tulis. Interaksi mahasiswa dengan pasien, terutama pada pasien pasien terminal. Konflik interpersonal antara mahasiswa dengan mahasiswa, mahasiswa dengan perawat, mahasiswa dengan pasien. Ketidaknyaman akan kompetensi pembelajaran klinis, dan ketakutan akan gagalnya proses akademik. Merupakan penyebab stres pada mahasiswa keperawatan. Penyebab potensial lainnya adalah proporsi tugas yang berlebihan, dan

pengumpulan tugas yang waktunya kadang terburu buru (Dhar, et al, 2009).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa tahun pertama di salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Yogyakarta diketahui bahwa 6 dari 10 mahasiswa merasa tidak mampu untuk mengikuti proses pembelajaran, 3 dari 10 mahasiswa mengatakan konsentrasi belajar menurun, dan 1 dari 10 mahasiswa mengatakan mengalami kelelahan hingga mengalami sakit. Untuk membantu mahasiswa mengurangi respons stres yang dialaminya adalah dengan cara belajar, rekreasi atau pun berlibur (Fathia, 2016).

Navas (2012) mendokumentasikan stres di kalangan mahasiswa keperawatan yang menunjukkan adanya tingkat stres yang tinggi atau meningkat jika dibandingkan dengan program studi lain (non-medis). Mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua memiliki tingkat stres yang paling tinggi apabila dibandingkan dengan mahasiswa tahun lainnya (Abdulghani, Norton, dan Ralph, 2011).

Upaya non farmakologi yang dapat diberikan untuk menanggulangi stres adalah dengan manajemen stres. Taylor (1995) menjelaskan bahwa manajemen stres dapat dipelajari dan dapat diberikan dengan teknik individu seperti konseling dan workshop. Umumnya manajemen stres diberikan dalam bentuk workshop atau

pelatihan. Begitu pula pada penelitian ini akan memberikan manajemen stres dengan latihan. Latihan dipilih karena latihan merupakan suatu metode pembelajaran yang tujuannya adalah untuk mengubah aspek kognitif, afektif serta ketrampilan atau keahlian (Kikpatrick, Salas dalam Yulisna, 2013).

Salah satu teknik relaksasi yang dapat membantu dalam menurunkan stres pada mahasiswa adalah *Autogenic training* (AT). *Autogenic training* (AT) dikembangkan oleh Johannes Schultz di Jerman pada tahun 1920 dan 1930. *Autogenic training* (AT) merupakan suatu metode manajemen stres dengan menggunakan pendekatan yang holistik. *Autogenic training* (AT) merupakan suatu latihan yang bertujuan untuk memberikan efek relaksasi, meringankan gangguan psikosomatik, termasuk pada beberapa kasus insomnia, ketidakmampuan berkonsentrasi, tekanan darah tinggi. Lima belas menit melakukan *Autogenic training* dapat meningkatkan kualitas istirahat (tidur) pada malam hari (Karl, 1991; Ortigosa, 2014).

## **METODE**

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif desain dengan menggunakan metode *Quasi Eksperimental Using a Pretest-Posttest Design*, yang dilakukan pada mahasiswa

keperawatan. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan ditahun pertama disalah satu Perguruan Tinggi Swasta di Yogyakarta.

Teknik sampling yang digunakan dalam peneitian ini adalah probability sampling menggunakan teknik simpel random sampling. Sampel berjumlah 30 orang responden dibagi menjadi 2 kelompok dengan kriteria inklusi : (1) Mahasiswa keperawatan tahun pertama; (2) Bersedia untuk menjadi responden penelitian; (3) Bersedia untuk mengikuti proses *autogenic training* sampai selesai; (4) Tidak memiliki gangguan pada kardiovaskuler. Kriteria Eksklusi: tidak sedang mengikuti training atau teknik relaksasi apapun dalam 6 bulan terakhir.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi (*check list*), *stress response inventory* (SRI) by Koh, et al (2000). *Stress Response Inventory* (SRI) by Koh, et al (2000) telah dilakukan uji validitas dan reliabiitas. Validitas skala tersebut diverifikasi oleh indeks validitas isi yaitu 0.94 dan reliabilitas *alpha p* < 0.0001 Koh, et al (2000) . *Stress Response Inventory* (SRI) by Koh, et al (2000) telah dilakukan uji validitas di Perguruan Tinggi Swasta lainnya di Yogyakarta. Hasil uji reliabilitas instrument reliable dengan nilai *Cronbach's alfa* 0.961.

Peneliti menyiapkan instrument yang digunakan untuk penelitian. Selanjutnya, peneliti merekrut dua orang asisten peneliti. Sebelum melakukan pengumpulan data, peneliti beserta asisten peneliti mencermati item – item yang terdapat pada instrument penelitian (lembar observasi). Sebelum melakukan penelitian peneliti bersama dengan asisten peneliti melakukan pengukuran response stress dengan menggunakan *Stress Response Inventory* (SRI) by Koh, Kemudian kelompok pertama diberikan intervensi autogenic training selama 15 – 20 menit. Intervensi dilaksanakan selama 3 hari. Setelah diberikan intervensi selama tiga hari dilakukan pengukuran pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Pada minggu ke empat dilakukan pengukuran kembali pada kelompok intervensi terkait respons stress. Analisa data menggunakan uji paired t test. Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komite Etik Penelitian FKIK Universitas Muhammadiyah No.147/EP-FKIK-UMY/III/2017.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Rentang usia responden yang mengikuti penelitian ini adalah 17 – 19 tahun. Sebanyak 15 orang atau 50% dari responden berusia 19 tahun, 10 orang atau 33.3% berusia 18 tahun, 5 orang atau

16.67% berusia 17 tahun. Responden pada penelitian ini terdiri dari 23 orang atau 76.67% perempuan dan 7 orang atau 23.33% laki – laki.

Dua belas responden setidaknya membutuhkan waktu yang digunakan responden untuk 1 - 4 jam/hari untuk belajar, 7 orang membutuhkan waktu 5 – 8 jam/hari dan 11 orang lagi tidak tentu. Sebanyak 27 orang responden menghabiskan 1 – 8 jam/hari untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan 3 orang lainnya tidak tentu.

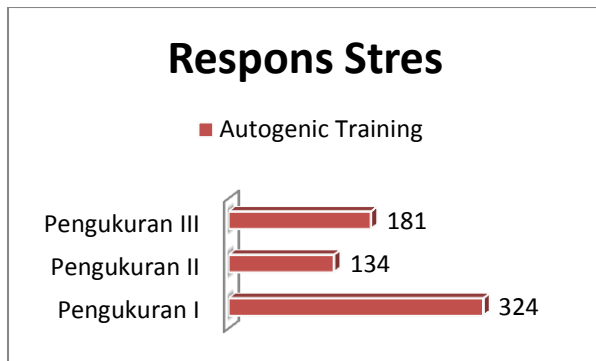
### *Autogenic Training*

**Tabel 1. Pengaruh *Autogenic Training* Terhadap Respons Stres dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan**

	Mean	SD	p value	95% CI
<b>Respons stres</b>				9.88 – 33.32
Sebelum	21.60	21.16	0.027	5.86 – 12.01
Sesudah	8.93	5.54		

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada perubahan respons stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *autogenic training* dengan p value 0.027.

### **Grafik 1. Perbedaan Tiga Pengukuran Respons Stres**



Berdasarkan grafik 1. skor respons stres pada kelompok *autogenic training* saat dilakukan pengukuran pertama adalah 324, pengukuran ke dua 134, dan pengukuran ketiga adalah 181.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang bermakna pada respons stres. Secara klinis menunjukkan perubahan respons stres baik sebelum dan sudah diberikan intervensi *autogenic training*. *Autogenic training* merupakan latihan yang dapat dilakukan secara mandiri dengan mengarahkan terapi tersebut pada diri sendiri (*self-directed therapy*) yang memfokuskan kepada pengulangan tahap - tahap atau frase yang dirasakan tubuh. Misalnya : rasa berat pada tangan, berat pada kaki, tangan dan kaki terasa panas.

*Autogenic training* merupakan bentuk psikofisiologis yang dapat membantu seseorang untuk mengkondisikan dirinya sendiri dengan menggunakan konsentrasi pasif dan

beberapa kombinasi stimulasi psikofisiologis yang disesuaikan dengan kebutuhan therapy. Pada penelitian ini *autogenic training* yang dimaksud adalah sugesti positif untuk respons stres dengan menggunakan kata - kata atau frase verbal yang singkat dan bertujuan untuk memberikan efek sensasi pada tubuh secara spesifik, seperti : rasa berat pada tangan dan kaki, rasa dingin pada tangan dan kaki. Jika hal ini dilakukan dalam keadaan yang nyaman dan rileks, kata - kata (frase) yang diucapkan oleh therapist dapat mempengaruhi alam bawah sadar secara mendalam (Juanita, 2013).

Dalam praktiknya *autogenic training* akan mengaktifkan sistem ketenangan dan kepuasan (*soothing and contentment sistem*) melalui korteks prefrontal. Secara biologis psikoterapi bekerja dalam rangkaian dan melibatkan berbagai struktur otak baik secara anatomis, seluler maupun tingkat biokimia, meliputi : fungsi persepsi, memori, kognitif, dan emosi. Dinamika antara amygdala dan reaksi dari pemberian informasi yang diterima korteks prefrontal mungkin menunjukkan model neuroanatomi bagaimana psikoterapi menata kembali pola emosi yang maladaptif. Hal ini juga memberi reaksi langsung pada sistem hormonal, sistem simpatis dan parasimpatis dan pada perilaku serta keterjagaan korteks. Stimulus tersebut kemudian akan disimpan

di memori hipokampus yang nantinya secara sadar atau tidak, akan mempengaruhi stimulus berikut yang dipersepsikan. Dengan demikian, dengan latihan yang terus-menerus maka akan menyebabkan korteks prefrontal dapat memperbaiki respons terhadap stress (Maramis, 2005).

Berdasarkan hasil pengukuran yang ketiga pada kelompok yang diberikan *autogenic training* menunjukkan skor respons stres yang sedikit meningkat dari skor pemeriksaan pertama dan kedua. Pada pemeriksaan awal (pre-test) skor respons stres pada kelompok yang diberikan *autogenic training* tinggi, setelah diberikan intervensi *autogenic training* selama tiga hari. Kemudian dilakukan pengukuran yang kedua, skor respons stres turun. Hal ini menunjukkan bahwa efek atau pengaruh dari latihan *autogenic* masih dirasakan oleh kelompok yang diberikan *autogenic training*. Saat dilakukan pengukuran yang ketiga, respons stres kelompok yang diberikan *autogenic training* meningkat sedikit dari pengukuran kedua. Adanya sedikit peningkatan pada respons stres pada kelompok yang diberikan intervensi *autogenic training* bisa disebabkan karena responden atau peserta penelitian sedang mengikuti ujian dan persiapan praktik klinik di salah satu rumah sakit daerah.

Peningkatan ini masih dikatakan normal karena merupakan pengalaman stres yang tidak berlebihan “*eustress*”. *Eustress* merupakan stres yang menguntungkan, karena ketika seseorang dalam kondisi ini maka dia akan memiliki kemampuan untuk menggerakkan dan memotivasi diri sendiri untuk mencapai tujuan, mengubah lingkungan mereka dan memotivasi untuk mencapai tujuan (Rita, 2014).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Karakteristik usia responden 17 – 20 tahun. Responden didominasi perempuan, waktu yang dibutuhkan untuk belajar adalah 1 – 4 jam/hari dan waktu istirahat yang dihabiskan dalam sehari adalah 1- 8 jam/hari.
2. *Autogenic training* berpengaruh terhadap penurunan respons stress mahasiswa keperawatan.

### **SARAN**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi data dasar bagi penelitian – penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *autogenic training*. Khususnya untuk menggunakan sampel yang lebih besar, memperlama waktu penelitian agar mendapatkan suatu tren perubahan, dilakukan pada responden dengan kriteria berbeda, seperti pada pasien dengan

hipertensi, pasien yang memiliki masalah jantung.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Chipas, Anthony., Dan C., David F., L., & Sarah M., (2012). Stress: Perceptions, Manifestations, and Coping Mechanisms of Student Registered Nurse Anesthetists. Vol.80, No 4. AANA Journal. diakses 12 Januari 2016 dari [www.aana.com/aanajournalonline](http://www.aana.com/aanajournalonline)
- Crawford, Cindy., Dawn B., Raheleh K., Shawn S., Wayne B., & Joan, G. (2013) A Systematic Review of Biopsychosocial Training Programs for the Self-Management of Emotional Stress: Potential Applications for the Military. Hindawi Publishing Corporation. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. Volume 2013, Article ID 747694, 23 pages. diakses 8 Januari 2016 <http://dx.doi.org/10.1155/2013/747694>
- Dae-Keun Kim, dkk. (2014). Reorganization of Brain and Heart Rhythm During Autogenic Meditation. Frontiers in Integrative Neuroscience Research Article. Vol. 7 Article 109. diakses 23 Januari 2016 [www.frontiersin.org](http://www.frontiersin.org)
- Berntson, Gary., & John, T. (2003). Heart rate Variability : Stress and Psychiatric Conditions. Chapter 7. 56-63. diakses 12 Januari 2016 [psychology.uchicago.edu/people/faculty/cacioppo/jtcprints/bc04.pdf](http://psychology.uchicago.edu/people/faculty/cacioppo/jtcprints/bc04.pdf)
- Gibson, Nicholas. (2012). Notes From the Field Stress Theory, Health, and Health Care: Self-Care Technology and Self-Identity Reinvigoration. Societies Without Borders. 102-121. diakses 12 Januari 2016 dari <http://societieswithoutborder.files.wordpress.com/2013/04/gibsonfinal2013.pdf>
- Gritti, Ivana., Stefano, D., Clara, N., Giuseppe, B., Piergiorgio, D., & Giulio, S. (2013). Heart Rate Variability, Standard of Measurement, Physiological Interpretation and Clinical Use in Mountain Marathon Runners during Sleep and after Acclimatization at 3480 m. Journal of Behavioral and Brain Science. 26-48. diakses 12 Januari 2016 dari <http://dx.doi.org/10.4326/jbbs.2013.31004>
- Guyton & Hall. (2007). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Ed. 11. Jakarta : EGC
- Hans, Welz Karl. (1991). Autogenic Training : A Practical Guide in Six Easy Step. Karl Hans Welz : Woodstock. diakses 8 Januari 2016 [www.welz.us/Autogenic.pdf](http://www.welz.us/Autogenic.pdf)
- Ian Ross. (2011). Autogenic Dynamics : Physiological, Psychological, and Research Matters.
- Barad, Mandeepsinh. (2014). The Combination Of Biofeedback And Autogenic Training On Performance Enchment Of India. Thesis. Saurashtra University. Rajkot

Joo Lim, Seung., & Chunmi, K. (2014). Effects of Autogenic Training on Stress Response and Heart Rate Variability in Nursing Students. *Asian Nursing Research* 8 (2014). diakses 8 Januari 2016 dari [www.asiannursingresearch.com](http://www.asiannursingresearch.com)

Juanita, Farida. (2013). Relaksasi Autogenic Training Untuk Membantu Keberhasilan Masa Awal Laktasi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ners* Vol. 8 No. 2 Oktober 2013: 283 – 294

Kumar, Sanjeev., & J.P. Bhukar. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, Vol. 4 (1). diakses 12 Januari 2016 dari [www.academicjournal.org/journal/JPE-SM/artikel-full-pdf/4F29D521904](http://www.academicjournal.org/journal/JPE-SM/artikel-full-pdf/4F29D521904)

Luthe, Wolfgang. (2000). About The Methods Of Autogenic Therapy. Peper & K. H. Gibney. diakses 8 Januari 2016 dari <http://www.resourcenter.net/image/APB/Recording/2013/VE02-080113-ATAbouttheMethodsofAutogenicTherapy.pdf>

Merle, K., Burger, A., Esser, G., & Florian, H. (2015). A Mindfulness-Based Stress Prevention Training For Medical Students (MediMind): Study Protocol For a Randomized Controlled Trial. *Studi Protocol*. diakses 8 Januari 2016 [download.springer.com/static/pdf/138/art%253A10.1186%252Fs13063-014-0533-9.pdf?originiUrl=http%3A%2F%2Ftrialsjournal.biomedic](http://download.springer.com/static/pdf/138/art%253A10.1186%252Fs13063-014-0533-9.pdf?originiUrl=http%3A%2F%2Ftrialsjournal.biomedic)