



SKRIPSI

**EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI TERHADAP STRES MAHASISWA
S1 TINGKAT I STIK STELLA MARIS MAKASSAR**

PENELITIAN PRE - EKSPERIMENTAL

OLEH:

ENJELIA ESUNG (C1414201071)

YOHANA MAISI RUMAGIT (C1414201109)

**PROGRAM S1 KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS MAKASSAR
2018**



SKRIPSI

**EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI TERHADAP STRES MAHASISWA
S1 TINGKAT I STIK STELLA MARIS MAKASSAR**

PENELITIAN PRE - EKSPERIMENTAL

OLEH:

ENJELIA ESUNG (C1414201071)

YOHANA MAISI RUMAGIT (C1414201109)

**PROGRAM S1 KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS MAKASSAR
2018**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Enjelia Esung (C1414201071)

Yohana Maisi Rumagit (C1414201109)

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi ini merupakan hasil karya kami sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dan hasil penelitian orang lain. Sepengetahuan kami, penelitian ini belum pernah ditulis oleh orang lain dan diteliti di institusi yang sama.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 9 April 2018

Yang menyatakan,



(Enjelia Esung)

C1414201071



(Yohana Maisi Rumagit)

C1414201109

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI TERHADAP STRES
MAHASISWA S1 TINGKAT I STIK STELLA MARIS MAKASSAR**

Diajukan oleh:

ENJELIA ESUNG (C1414201071)

YOHANA MAISI RUMAGIT (C1414201109)

Disetujui oleh:

Pembimbing



(Fr. Blasius Perang, CMM.SS.Ma,Psy)
NIDN: 0923068102

Wakil Ketua I
Bidang Akademik



(Henny Pongantung, S.Kep.,Ns.,M.S.N)
NIDN: 0912106501

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI
EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI TERHADAP STRES MAHASISWA
S1 TINGKAT I STIK STELLA MARIS MAKASSAR

Dipersiapkan dan Disusun Oleh:

ENJELIA ESUNG
C1414201071

YOHANA MAISI RUMAGIT
C1414201109

Telah dibimbing dan disetujui oleh:

Fr. Blasius Perang, CMM.SS.Ma.Psy
NIDN: 0923068102

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Susunan Dewan Penguji

Penguji I



Rosdewi, S.Kep., M.S.N
NIDN: 0906097002

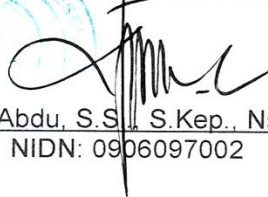
Penguji II



Mery Sambo.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0930058102

Makassar, 9 April 2018

Program S1 Keperawatan dan Ners
Ketua STIK Stella Maris Makassar



(Siprianus Abdu, S.S., S.Kep., Ns., M.Kes)
NIDN: 0906097002

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Enjelia Esung
NIM : C1414201071
2. Nama : Yohana Maisi Rumagit
NIM : C1414201109

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih-media/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 9 April 2018

Yang menyatakan,



(Enjelia Esung)



(Yohana Maisi Rumagit)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Stres Mahasiswa S1 Tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Siprianus A,S.Si.,Ns.,M.Kes. selaku Ketua STIK Stella Maris Makassar.
2. Henny Pongantung, Ns.,MSN selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik dan Kemahasiswaan STIK Stella Maris Makassar.
3. Fr. Blasius Perang,CMM.SS.Ma,Psy selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi dan masukan selama penyusunan skripsi ini.
4. Rosdewi, S.Kep.,M.S.N selaku penguji I yang telah memberikan banyak masukan.
5. Mery Sambo.,Ns.,M.Kep selaku penguji II yang telah memberikan banyak saran dan masukan.
6. Seluruh staf dan dosen STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, mendidik, membekali dan memberikan pengetahuan selama penyusunan skripsi ini.
7. Medelin Esung selaku terapis yang membantu peneliti dalam melakukan penelitian.

8. Seluruh responden yang telah bekerja sama dengan peneliti selama proses penelitian.
9. Teristimewa kepada kedua orang tua kami tercinta dari Enjelia Esung (Maximus Esung dan Yuliana Massenga') dan dari Yohana Maisi Rumagit (Jhoni Rumagit dan Adriana L. Massora), serta saudara-saudara dan seluruh keluarga yang senantiasa mendukung, mendoakan, menasihati, dan selalu memberi saran.
10. Teman-teman seangkatan 2014 STIK Stella Maris Makassar yang tidak sempat disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan masukan melalui diskusi bersama.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah mendukung baik secara langsung

Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini karena keterbatasan pengetahuan dan ilmu pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat dan menambah wawasan pembaca serta bermanfaat bagi pengembangan ilmu kesehatan.

Makassar, 9 April 2018

Penulis

ABSTRAK

EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI TERHADAP STRES MAHASISWA S1 TINGKAT I STIK STELLA MARIS MAKASSAR

(Dibimbing oleh Fr. Blasius Perang)

ENJELIA ESUNG DAN YOHANA MAISI RUMAGIT
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DAN NERS
STIK STELLA MARIS MAKASSAR

(xvii + 61 halaman + 24 daftar pustaka + 7 tabel + 8 lampiran)

Stres merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami beban emosi berlebihan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Jika masalah stres yang dialami mahasiswa tidak teratasi maka kemungkinan dapat menyebabkan kecemasan, perubahan pola hidup hingga depresi. Hipnoterapi merupakan salah satu teknik gabungan antara hipnosis dan terapi yang dapat membantu dalam mengatasi stres. Memang ada beberapa metode selain hipnoterapi yang digunakan untuk mengatasi stres, tetapi kurang efektif dan butuh waktu yang lama untuk bisa merasakan perubahan yang signifikan. Kurang efektif karena metode yang lain tidak menyentuh akar permasalahan dan hanya bermain di level pikiran sadar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas hipnoterapi terhadap stres mahasiswa S1 tingkat I STIK Stella Maris Makassar. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test post-test* pada 51 responden yang mengalami stres di STIK Stella Maris Makassar. Subyek dipilih dengan cara *Non-probability Sampling* dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Data tingkat responden diperoleh melalui hasil pengukuran yang dilakukan sebelum dan setelah intervensi. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Non-parametrik Wilcoxon dengan nilai kemaknaan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian dimana nilai $p= 0.000$, nilai $\alpha=0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p (0.000) < \alpha (0.05)$. Kesimpulan dari penelitian ini, ada pengaruh hipnoterapi terhadap stres mahasiswa S1 tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar.

Kata kunci : Efektivitas, stres, hipnoterapi
Daftar pustaka : 24 referensi (2007-2017)

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF HYPNOTHERAPY TOWARD THE STRESS LEVEL OF BACHELOR STUDENT LEVEL 1 OF STIK STELLA MARIS MAKASSAR

(Advised by Fr. Blasius Perang)

**ENJELIA ESUNG
YOHANA MAISI RUMAGIT
BACHELOR STUDY PROGRAMS OF NURSING
STIK STELLA MARIS MAKASSAR**

(xvii + 61 pages + 24 bibliography + 7 tables + 8 attachments)

Stress is a condition in which a person experiences emotional burden that can interfere with daily activities. If the stress problem experienced by students is not resolved then it may cause anxiety, lifestyle changes until depression. Hypnotherapy is one of the combination techniques between hypnosis and therapy which help a person in stress coping. Indeed there are several methods other than hypnotherapy that are used to cope with stress but it is less effective and takes a long time to be able to feel a significant change. Less effective because the other methods do not touch the root of the problem and only at the conscious level of the mind. The aim of this study was to know the effectiveness of hypnotherapy toward the stress level of bachelor student level 1 of STIK Stella Maris Makassar. The research design used in this research was pre-experimental with one group pre-test and post-test approach among 51 respondents of students in experiencing stress. The subject was selected by Non-probability Sampling and used a Purposive sampling technique. The respondent's level data was obtained through the measurements that were done before and after intervention. The statistical test used in this research was Wilcoxon Non-parametric test with significance value $\alpha=0.05$. The results were where the p value = 0.000, the value of $\alpha = 0.05$, This indicated that the value of p (0.000) < α (0.05). The conclusion of this study, there is the influence of hypnotherapy on bachelor students on level 1 STIK Stella Maris Makassar.

Keyword : effectiveness, stress, hypnotherapy
Bibliography : 24 references (2007-2017)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Responden.....	5
2. Bagi Institusi dan Mahasiswa.....	6
3. Bagi Keperawatan	6
4. Bagi Peneliti	6
5. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Umum Tentang Hipnoterapi	7
1. Sejarah Singkat Hipnoterapi	7
2. Penerapan Praktik Hipnoterapi dari Masa ke Masa	9
3. Teknik Hipnoterapi	15
4. Manfaat Hipnoterapi	18
5. Pandangan yang Salah Tentang Hipnoterapi dan Hambatan Hipnoterapi	19
6. Faktor Penentu Keberhasilan Terapi	21
B. Tinjauan Umum Tentang Stres	23
1. Definisi Stres	23
2. Stres Berdasarkan Jenis Kelamin	23
3. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Stres	25
4. Aspek-Aspek Stres	26
5. Tingkatan Stres	28
6. Jenis Stres	29
7. Sumber-Sumber Stres	30
8. Dampak Stres	31
C. Stres Pada Mahasiswa	32
D. Hipnoterapi dan Stres	34
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	36
A. Kerangka Konseptual	36
B. Hipotesis Penelitian	37
C. Definisi Operasional	38
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi Dan Sampel	42
D. Instrument Penelitian	43

E.	Pengumpulan Data	44
F.	Pengelolaan dan Penyajian Data	45
G.	Analisa Data.....	46
	1. Analisa Univariat.....	46
	2. Analisa Bivariat.....	46
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian	47
B.	Pembahasan	52
C.	Keterbatasan Penelitian	57
BAB VI PENUTUP		
A.	Kesimpulan	58
B.	Saran	58
DAFTAR PUSTAKA		

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Defenisi Operasional	38
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur	50
Tabel 5.3 Analisis Univariat Tingkat Stres Sebelum Hipnoterapi	50
Tabel 5.4 Analisis Univariat Tingkat Stres Setelah Hipnoterapi	51
Tabel 5.5 Analisis Bivariat Tingkat Stres	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal Kegiatan

Lampiran 2: Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 3: Kuesioner

Lampiran 4: Surat Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 5: Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian

Lampiran 6: Master Tabel

Lampiran 7: Lembar *Output* Uji Wilcoxon

Lampiran 8: Lembar Konsul

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: Adrenokortikotropik
AMA	: American Medical Association
APA	: American Psychological Association
BMA	: British Medical Association
DASS	: Depression Anxiety Stress Scale
Ha	: Hipotesis Alternatif
Ho	: Hipotesis Nol
IBH	: The Indonesian Board of Hypnotherapy
JK	: Jenis Kelamin
NGH	: National Guild of Hypnotherapy
NLP	: Neuro Linguistic Programming
No	: Nomor
S1	: Strata 1
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPSS	: Statistical Product and Service Solution
STIK	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WHO	: World Health Organization
α	: Tingkat kemaknaan
ρ	: Perkiraan proporsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ada yang mengatakan bahwa hal paling penting dalam hidup adalah kehidupan itu sendiri. Nomor dua yang paling penting adalah kesehatan. Menurut Depkes (2007) kesehatan adalah keadaan dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial, dan ekonomis. Gunawan (2012) mengatakan bahwa kesehatan sebagai aset yang demikian vital dan berharga, sering kali tidak mendapat perhatian serius dan diabaikan sebagai hal yang lazim, bahkan sering terlupakan. Saat manusia sehat dan kuat, bisa beroperasi normal dan hidup, jarang ada yang berpikir bahwa betapa beruntungnya mereka karena sedang dalam kondisi yang sehat. Kesehatan biasanya baru mendapat perhatian bila seseorang mulai merasakan ada masalah dengan tubuhnya yang disebut dengan sakit. *The American College of Family Physician* dalam Gunawan (2012) memperkirakan bahwa 90% penyakit disebabkan oleh faktor psikis bukan organis atau dengan kata lain penyakit yang dialami bukan karena faktor fisik melainkan karena faktor pikiran/stres.

Dewasa ini konsep stres telah menarik dan mengguncang perhatian nasional. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya jumlah individu yang tidak mampu mengatasi penyebab stres. Dalam dunia modern yang semakin kompleks, manusia akan cenderung mengalami stres apabila manusia kurang mampu mengadaptasikan keinginan-keinginan dengan kenyataan yang ada baik di dalam maupun di luar dirinya. Seiring perjalanan waktu, kemajuan teknologi tampak memperlambat produktivitas sehingga rentan mengalami stres (Widyastu, 2007). Lebih lanjut Devi dan Mohan (2015) mengatakan

bahwa stres timbul sebagai bentuk kombinasi tekanan internal dan eksternal melebihi tekanan sumber daya individu untuk mengatasi situasi mereka. Deekshitulu (2016) mendefinisikan stres sebagai perubahan biologis mendadak. Ini menjadi semakin mengerikan di abad ke-21 dan merupakan *silent killer* di dunia modern. Stres adalah bahaya terbesar bagi era informasi dan hal ini juga merupakan racun tak ternilai bagi kehidupan manusia di alam semesta. Ini bisa mengganggu keseimbangan fisik, mental, emosional dan perilaku seseorang.

Berdasarkan temuan WHO dalam Hendriyanto, dkk (2011), stres merupakan masalah kesehatan masyarakat nomor empat di dunia dan akan menjadi nomor dua pada tahun 2020. Beiter, *et.al* (2015) mengatakan bahwa terdapat tiga universitas di Inggris dengan prevalensi mahasiswa yang mengalami stres yaitu 31,2%. Sekolah kesehatan di Malaysia dengan prevalensi yaitu 41,9% dan 61,4% di sekolah kesehatan Thailand.

Mahasiswa menurut Knopfemacher (Suwono, 1978) merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual. Karena itu mahasiswa perlu memiliki paradigma, kepribadian, dan jiwa yang baik untuk kuat menghadapi setiap masalah yang dihadapi. Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa tidak mungkin dapat terhindar dari banyaknya persoalan yang seringkali berujung pada stres (Hendriyanto, dkk, 2011).

Adulghani (2008) menemukan bahwa prevalensi stres tertinggi terjadi pada tahun pertama perkuliahan (74,2%) yang disusul dengan tahun kedua (69,8%), tahun ketiga (48,6%), tahun keempat (30,4%) dan 49% pada tahun kelima. Lebih lanjut, penelitian Kukanrohmah

(Alsa, 2012) menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang mengambil skripsi sebesar 39,2 %. Supradewi (Alsa, 2012) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 44,3% mahasiswa awal yang mengalami stres. Pada mahasiswa tingkat akhir stres yang dialami tidak kompleks seperti stres mahasiswa tingkat awal yang membutuhkan banyak penyesuaian.

Untuk tugas menjadi seorang remaja akhir, mahasiswa tingkat awal berada pada masa transisi dari usia remaja akhir menuju masa dewasa awal yang menuntut beberapa penyesuaian dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu peran dan tanggung jawab sosial bagi mahasiswa dalam lingkungan di kampus dan lingkungan tempat tinggal mahasiswa. Berbagai tugas yang harus dijalani sebagai mahasiswa membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dari kebiasaan yang tidak sama seperti saat SMA (Suama, 2013).

Berdasarkan paparan-paparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang dapat mengganggu keseimbangan fisik seperti peningkatan atau bahkan penurunan berat badan serta mental seperti gangguan jiwa, emosional seperti mudah tersinggung serta mudah marah dan perilaku seseorang seperti kasar dalam bersikap dan berperilaku. Hal tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Di era milenial ini ada beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi stres seperti meditasi, yoga, konseling dan yang merupakan *trend* di dunia psikologi dan kesehatan adalah hipnoterapi.

Hipnoterapi adalah salah satu cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku. Hipnoterapi menggunakan kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu-

satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi (Kahija, 2007).

Kata hipnosis dalam bahasa Inggris adalah *hypnosis* atau *hypnotism* (hipnotisme). Kata hipnosis, menurut kamus Encarta memiliki beberapa makna. Yang pertama adalah suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, dimana mereka akan memberikan respon terhadap pertanyaan yang diajukan. Yang terhipnotis sangat terbuka dan reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh terapis. Dan yang kedua adalah teknik atau praktik dalam mempengaruhi orang lain untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis.

Hipnoterapi merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengatasi stres. Memang ada beberapa metode selain hipnoterapi yang digunakan untuk mengatasi stres, tetapi kurang efektif dan butuh waktu yang lama untuk bisa merasakan perubahan yang signifikan. Kurang efektif karena metode yang lain tidak menyentuh akar permasalahan dan hanya bermain di level pikiran sadar. Padahal sumber stres pada seseorang itu tersimpan di pikiran bawah sadar (Zain, 2011).

Penelitian sebelumnya cenderung membahas tentang penanganan stres dengan konseling sedangkan dalam penelitian ini peneliti membahas tentang penanganan stres dengan hipnoterapi. Berdasarkan pemaparan-pemaparan di atas maka peneliti memandang perlu untuk mengetahui sejauh mana efektivitas hipnoterapi terhadap stres mahasiswa S1 tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan temuan WHO dalam Hendriyanto, dkk, (2011) stres merupakan masalah kesehatan masyarakat nomor empat di dunia dan akan menjadi nomor dua pada tahun 2020. Adulghani (2008) menemukan bahwa prevalensi stres tertinggi terjadi pada tahun pertama perkuliahan (74,2%) yang disusul dengan tahun kedua (69,8%), tahun ketiga (48,6%), tahun keempat (30,4%) dan 49% pada tahun kelima.

Jika masalah stres yang dialami mahasiswa tidak teratasi maka kemungkinan dapat menyebabkan kecemasan, perubahan pola hidup. hingga depresi.

Berdasarkan problematika di atas maka peneliti merumuskan pertanyaan “Apakah Hipnoterapi Berpengaruh Efektif Untuk Mengatasi Stres Mahasiswa S1 Tingkat I STIK Stella Maris Makassar?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus.

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas hipnoterapi terhadap stres pada mahasiswa S1 tingkat I STIK Stella Maris Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa tingkat I sebelum dan sesudah diberikan intervensi.
- b. Mengidentifikasi efektivitas hipnoterapi terhadap stres.
- c. Menganalisis pengaruh efektivitas hipnoterapi terhadap stres mahasiswa S1 tingkat I STIK Stella Maris Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan agar responden mampu memahami tujuan dilakukan hipnoterapi terhadap stres sehingga lebih memudahkan responden dalam mengatasi stres.

2. Bagi Institusi dan Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan yang baru bagi proses pembelajaran mengenai hipnoterapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres.

3. Bagi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru terkait dengan hipnoterapi yang dapat membantu mengatasi stres untuk perubahan yang signifikan dibandingkan manajemen stres lainnya.

4. Bagi Peneliti

a) Penelitian ini menambah wawasan dan gagasan baru bagi peneliti untuk menghilangkan stres dengan teknik hipnoterapi.

b) Penelitian ini sebagai prasyarat untuk kelulusan sarjana keperawatan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan dan acuan serta referensi bagi peneliti-peneliti lain dengan topik yang sama terkait dengan stres bagi mahasiswa.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Hipnoterapi

1. Sejarah Singkat Hipnoterapi

Dalam sejarah peradaban manusia, hipnosis sudah dikenal dan dipraktikkan sejak ribuan tahun yang lalu oleh berbagai bangsa dan kebudayaan kuno di dunia. Penerapan hipnosis telah banyak digunakan oleh bangsa dan kebudayaan kuno dengan tujuan penyembuhan. Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan ilmiah di dunia, sejak abad ke-17 berbagai teori tentang hipnotisme mulai dikembangkan oleh para ilmuwan (Soh, 2015).

Pada abad ke-17, hipnosis pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Franz Anton Mesmer. Pada tahun 1772 Mesmer bertemu dengan seorang Professor Astronomi yang bernama Maximillian Hell yang kemudian membuat Mesmer mengembangkan teori yang disebut dengan *Animal Magnetism*. Teori ini menyatakan bahwa di dalam tubuh setiap manusia terdapat cairan universal yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh (Soh, 2015). Selanjutnya, Marquis de Puysegur yang juga seorang dokter dan merupakan salah satu murid Mesmer memberikan teorinya tentang "Sugesti *Post-Hypnotic*" dengan menggunakan "Pohon *Puysegur*" yang terkenal. Hunter (2015) menyatakan bahwa sumbangan Puysegur yang jauh lebih penting adalah ketika Puysegur menemukan keadaan trans seperti tidur dan menamainya "somnambulisme" yang ada sampai sekarang pada tahun 1784 yang Puysegur temukan pada seorang pemuda yang tertidur bukan mengalami konvulsi, ketika diikat pada pohon

yang “dimagnetisasi”. Puysegur melihat pemuda ini bisa merespon sugesti, padahal masih tampak tertidur.

Pada tahun 1837, Elliotson yang juga menggunakan dan memajukan “magnetisme” dengan menerapkan teori sugesti terhadap pasien yang menjalani operasi besar tetapi hal ini banyak ditentang oleh dokter lain karena para dokter percaya bahwa penyembuhan membutuhkan rasa sakit (Hunter, 2015). Pada tahun 1842, James Braid, seorang dokter dari Inggris memakai kata *Hypnosis* yang diambil dari bahasa Yunani “*Hypnos*” yang berarti Dewa Tidur karena James Braid berpendapat bahwa kondisi dalam hipnosis itu sama dengan tertidurnya saraf-saraf. Soh (2015) mengatakan bahwa James Braid juga adalah orang yang pertama kali menggunakan teknik induksi dengan fiksasi mata. James Esdaile pada tahun 1846 juga ikut menerapkan hipnosis dalam operasi besar yang Esdaile lakukan dan mampu menekan tingkat kematian pasien operasi hingga 5-7%.

Pada abad ke-18, Dr. Pierre Janet memberikan pendapat tentang hipnosis. Menurut Janet, hipnosis adalah sebuah proses disosiasi atau pemecahan/pemisahan kesadaran dari pikiran dan perasaan. Sampai saat ini teknik pemecahan kesadaran dan pikiran tersebut masih tetap digunakan dalam hipnoterapi terutama untuk menangani kasus fobia dan trauma (Soh, 2015). Setelah Pierre, banyak penelitian yang dilakukan oleh para ilmuwan lainnya seperti Jean Martin Charcot, Hippolyte Bernheim, Sigmund Freud, Milton Erickson dan Dave Elman dan masih banyak lagi yang kemudian membantu dalam perkembangan hipnoterapi hingga saat ini dan digunakan di seluruh dunia dalam praktik medis maupun non-medis.

2. Penerapan Praktik Hipnoterapi dari Masa ke Masa

a) Zaman Prasejarah

Dalam sejarah peradaban manusia, hipnosis sudah dikenal dan dipraktikkan sejak ribuan tahun yang lalu oleh berbagai bangsa dan kebudayaan kuno di dunia. Namun, pada zaman tersebut praktik hipnotis masih dilakukan dengan upacara dan ritual yang bernuansa mistik/takhyul oleh para pendeta dan hanya diturunkan kepada murid-murid yang terpilih (Soh, 2015).

b) Tahun 4000 - 270 (sebelum masehi)

Berdasarkan penemuan gambar di dinding gua yang berasal dari tahun 4000 sebelum masehi, metode mirip hipnotis sudah dipraktikkan bangsa Assyro-Babylonia. Dalam ritual di kuil tersebut berbagai penyakit bisa disembuhkan dan rasa sakit pun dihilangkan oleh para pendeta yang menggunakan objek untuk memfokuskan konsentrasi sang pasien (Soh, 2015). Berikutnya, pada tahun 2000 diceritakan bahwa Wong Thai, sang pelopor pengobatan tradisional Cina juga mengajarkan muridnya cara menggunakan fenomena trans dalam pengobatan berbagai penyakit. Soh (2015) menjelaskan lebih lanjut pada tahun 1552, dalam dokumen kuno Eber Papyrus menceritakan tentang penggunaan metode mirip hipnotis dalam pengobatan oleh bangsa Mesir kuno.

Lebih lanjut, Soh (2015) menjelaskan pada tahun 928 seorang dokter Yunani yang bernama Chiron menciptakan keadaan trans pada pasien sebelum melakukan operasi. Dan pada tahun 400-377 sebelum masehi, Hipocrates, seorang dokter dari Yunani yang terkenal dan seorang pelopor ilmu

kedokteran modern memberikan pendapatnya bahwa penyakit yang diderita oleh seseorang berhubungan dengan karakter dan kepribadian orang tersebut. Hippiocrates berpendapat bahwa banyak penyakit bisa disembuhkan hanya dengan visualisasi atau imajinasi. Pada tahun 300-270 sebelum masehi, salah satu raja yang juga seorang pendeta dari Mesir, Raja Imhotep, juga mempraktikkan penyembuhan dengan metode hipnotis dalam kuilnya yang terkenal dengan sebutan "*Sleep Temple*" (Soh, 2015).

c) Abad ke-17

Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan ilmiah di dunia barat, sejak abad ke-17 berbagai teori tentang hipnotisme mulai dikembangkan oleh para ilmuwan dari kalangan kedokteran salah satunya yaitu Franz Anton Mesmer. Franz Anton Mesmer adalah seorang dokter dari Wina yang pertama kali mengembangkan penyembuhan dengan hipnotis secara ilmiah. Pada tahun 1772 Mesmer bertemu dengan seorang Professor Astronomi yang bernama Maximilian Hell. Ketika itu Mesmer melihat Maximilian memberikan pengobatan kepada pasien dengan menempelkan lempengan magnet ke tubuh pasien. Mengacu pada teori dari Maximilian Hell tentang magnetism dan dengan pengetahuan ilmiah yang dimilikinya, terutama tentang teori gravitasi dari Newton, Mesmer mengembangkan teori yang disebut dengan *Animal Magnetism* (Soh, 2015).

Teori ini menyatakan bahwa di dalam tubuh setiap manusia terdapat cairan universal yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh. Tetapi dari hasil penelitian *The Franklin's*

Commision, ternyata tidak ditemukan adanya energi magnetisme yang disebut Mesmer. Sejak saat itu hipnotis dikembangkan secara tidak resmi selama hampir 100 tahun lamanya (Soh, 2015).

Perintis lainnya yang juga ikut mengambil bagian dalam sejarah hipnoterapi yaitu Marquis de Puysegur. Marquis de Puysegur adalah seorang dokter dari kalangan bangsawan di Paris dan merupakan salah seorang dari murid Mesmer. Soh (2015) mengatakan bahwa Puysegur adalah orang pertama yang memperlihatkan efek “*Sugesti Post-Hypnotic*” dengan menggunakan “Pohon *Puysegur*”-nya yang terkenal. Marquis de Puysegur juga merupakan orang yang pertama kali menggunakan istilah somnambulisme untuk kondisi trans yang dalam, istilah tersebut masih dipakai hingga sekarang.

Selanjutnya, John Elliotson, seorang dokter dari Inggris yang juga menggunakan dan memajukan “magnetisme” dengan menerapkan teori sugesti terhadap pasien yang menjalani operasi besar tetapi hal ini banyak ditentang oleh dokter lain karena para dokter percaya bahwa penyembuhan membutuhkan rasa sakit (Soh 2015).

Lebih lanjut, Soh (2015) mengatakan bahwa salah satu perintis hipnoterapi pada masa itu yaitu James Braid. James adalah seorang dokter bedah Inggris. Dalam bukunya *Neuro Hypnotism* untuk pertama kalinya James Braid memakai kata *Hypnosis* yang diambil dari bahasa Yunani “*Hypnos*” yang berarti Dewa Tidur karena James Braid berpendapat bahwa kondisi dalam hipnosis itu sama dengan tidur saraf. James Braid juga adalah orang yang pertama kali menggunakan teknik induksi dengan fiksasi mata. Teknik ini meminta pasien

untuk melihat dan konsentrasi pada sebuah bandul yang diayunkan di depan pasien. Pada waktu itu induksi dengan fiksasi mata masih membutuhkan waktu ½-2 jam.

d) Abad ke-18

Ada beberapa perintis terkenal yang ikut dalam memperkenalkan hipnoterapi kepada dunia yaitu James Esdaile. James Esdaile adalah seorang dokter bedah Irlandia yang bertugas di India dan merupakan dokter yang paling banyak melakukan bedah tanpa obat bius dalam sejarah hipnotis. Hanya dengan menggunakan hipnotis, Esdaile melakukan 1000 operasi tanpa obat bius. 300 di antaranya bedah mayor (membuka perut) dan 19 amputasi, sebelum izin praktiknya dicabut oleh *Medical Association of England* (Soh, 2015).

Pada saat itu, *chloroform* dan obat bius lain masih belum ditemukan. Oleh karena itu, tingkat kematian pasien dalam operasi sangat tinggi, yaitu hampir 50% dari pasien meninggal dalam operasi karena syok dan rasa takut. Dengan hipnotis, Dr. James Esdaile mampu menekan tingkat kematian pasien operasi hingga 5-7%. Sebagai penghargaan atas jasanya, level trans yang dalam ketika bisa dilakukan operasi tanpa obat bius disebut juga *Esdaile State* (Soh, 2015).

Lebih lanjut, Soh (2015) mengatakan bahwa perintis lain yang juga berperan yaitu Pierre Janet. Pierre Janet adalah seorang psikolog dan psikoterapis dari Perancis. Menurut Janet, hipnotis adalah sebuah proses disosiasi atau pemecahan/pemisahan kesadaran dari pikiran dan perasaan. Sampai saat ini teknik pemecahan kesadaran dan pikiran

tersebut masih tetap digunakan dalam hipnoterapi, terutama untuk menangani kasus fobia dan trauma.

e) Abad ke-19

Seiring berjalannya waktu, hipnoterapi terus berkembang dan mulai dikenal oleh masyarakat. Salah satu perintis hipnoterapi yang menerapkan psikoanalisis dalam prakteknya yaitu Sigmund Freud. Sigmund Freud adalah seorang dokter saraf dari Wina yang merupakan pelopor dari teori psikoanalisis yang masih dipakai saat ini. Belajar dari Charcot dan Bernheim, Freud mulai menggunakan hipnosis dalam praktiknya meskipun tidak mengerti cara kerjanya secara mendalam.

Tetapi, semenjak kejadian abreaksi seseorang pasien terbangun dan mencekiknya, Freud meninggalkan hipnotis sebagai salah satu metode psikoterapi. Akibatnya perkembangan hipnotis mengalami kemunduran sejak saat itu (Soh, 2015).

Di tahun-tahun selanjutnya Milton Erickson memberikan sumbangan terhadap dunia hipnoterapi. Milton Erickson adalah seorang dokter dan psikiater dari Amerika dan merupakan pelopor hipnoterapi klinis modern. Berbeda dengan pendapat pendahulu, Milton Erickson menyatakan bahwa kemampuan hipnotis seseorang adalah sebuah keterampilan yang bisa dilatih. Oleh karena itu, semua orang bisa dihipnotis. Faktor terpenting yang menentukan bisa tidaknya seseorang dihipnotis bukan karena tingkat sugestibilitas melainkan kualitas hubungan dan tingkat kepercayaan yang timbul antara praktisi hipnotis dan klien (Soh, 2015).

Lebih lanjut, Soh (2015) menjelaskan bahwa Milton Erickson adalah orang pertama yang mengembangkan teknik hipnoterapi yang lebih permisif dengan menggunakan pola bahasa hipnotis, analogi dan metafora. Dan teknik permisif ini disebut dengan *Ericksonian Hypnosis*. Selanjutnya, Dave Elman ikut memberikan sumbangan yang besar bagi dunia hipnoterapi. Dave Elman adalah putra seorang *stage hypnosis* (praktisi hipnotis panggung) yang mengembangkan teknik menghipnotis cepat yang dikenal dengan *Dave Elman Induction*. Dengan teknik Induksi Elman ini, seorang klien bisa dibimbing untuk mencapai trans yang sangat dalam (somnambulisme) hanya dalam waktu kurang dari 4 menit (Soh, 2015).

Sebelumnya, untuk membimbing seorang klien untuk mencapai *coma state* membutuhkan prosedur yang rumit dan waktu yang lama. Berkat Elman, hal ini menjadi sebuah prosedur yang sederhana dan bisa dilakukan dalam waktu singkat oleh setiap hipnoterapis dan dokter yang menguasai hipnotis. *Coma state* adalah kondisi trans yang sangat dalam. Sudah terjadi anestesi secara alami sehingga *coma state* banyak digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri yang tidak spesifik (*intractable pain*) pada pasien kanker dan juga pada pembedahan tanpa obat bius (Soh, 2015).

Sesudah Dave Elman, masih banyak lagi tokoh yang berperan dalam perkembangan hipnoterapi. Beberapa di antaranya adalah Ormond McGill yang diberi julukan "*The Dean of Modern Stage Hypnosis*", kemudian Richard Bandler dan John Grinder yang pada tahun 1970-an mengembangkan metode NLP (*Neuro Linguistic Programming*). Setelah

mengalami berbagai pasang surut dan penolakan selama berabad-abad lamanya oleh kalangan ilmuwan dan kedokteran, akhirnya hipnotis diakui sebagai salah satu alat terapeutik yang sah oleh BMA (*British Medical Association*) pada tahun 1955, oleh AMA (*American Medical Association*) pada tahun 1958, oleh APA (*American Psychological Association*) pada tahun 1960. Hingga sampai sekarang profesi sebagai seorang hipnoterapis di luar negeri diakui sebagai sebuah profesi yang sah menurut undang-undang.

Di Indonesia hipnoterapi pertama kali diperkenalkan pada tahun 2002 oleh Yan Nurindra yang menjadi pendiri lembaga IBH (*The Indonesian Board of Hypnotherapy*). Selain IBH juga terdapat banyak lembaga hipnoterapi yang juga memberi kontribusi bagi dunia hipnoterapi seperti NGH, ACHE, IACT dan lain-lain yang berperan dalam mengatasi masalah psikologi dengan teknik-teknik tertentu.

3. Teknik Hipnoterapi

Gunawan (2012) mengatakan bahwa ada beberapa teknik yang dapat digunakan secara terpisah atau digabung satu sama lain sesuai dengan situasi, kondisi dan kebutuhan klien sebagai berikut:

a) Ideomotor Response

Teknik ini merupakan cara untuk mendapatkan jawaban “ya”, “tidak”, atau “tidak tahu” dari klien dengan cara menggerakkan salah satu jari tangan. Teori di balik teknik ini adalah bahwa orang cenderung memberikan jawaban pikiran bawah sadar melalui respon gerakan fisik daripada dalam bentuk verbal atau ucapan.

b) Hypnotic Regression

Teknik regresi adalah teknik yang membawa klien mundur ke masa lampau untuk mencari tahu penyebab suatu masalah. Teknik ini biasanya menggunakan *affect bridge* (hambatan perasaan) atau *feeling connection*.

c) Systemic Desensitization

Teknik ini bertujuan untuk mengurangi sensitivitas klien terhadap fobianya dengan cara meminta klien mengimajinasikan hal yang ditakuti dengan jarak-jarak tertentu hingga klien merasa nyaman dengan jarak yang sangat dekat.

d) Implosive Desensitization

Teknik ini digunakan bila klien mengalami *abreaction*. Setelah diberikan kesempatan mengalami kondisi tersebut selama 30 hingga 60 detik, klien dibawa ke tempat kedamaian untuk menenangkan diri. Setelah klien tenang, klien dibawa kembali ke pengalaman traumatik tersebut. Klien akan mengalami *abreaction* lagi dengan tingkat intensitas yang semakin berkurang.

e) Desensitization by Object Projection

Teknik ini meminta klien untuk membayangkan emosi, rasa sakit atau masalah keluar dari tubuh klien dan mengambil suatu bentuk yang diwakili masalah tersebut.

f) The Informed Child Technique

Saat merasakan kembali pengalaman traumatik, klien akan mengalami *abreaction*. Setelah mengalami kondisi tersebut

selama 30 hingga 60 detik, klien dibawa ke tempat kedamaian untuk menenangkan diri. Setelah itu, klien dibawa kembali ke pengalaman traumatik tersebut namun kali ini terapis mensugestikan bahwa klien kembali ke masa lampau dengan membawa semua pengetahuan, pengalaman, kebijaksanaan dan pengertian yang klien miliki saat dewasa.

g) Gestalt Therapy

Dalam teknik ini, klien diminta memainkan peran secara bergantian, baik sebagai dirinya sendiri maupun sebagai orang lain yang menjadi penyebab trauma atau luka batin. Dengan demikian, masalah dapat terselesaikan dan muatan emosi negatif bisa di-*release*.

h) Rewriting History

Bagian pertama dari teknik ini dilakukan dengan *The Informed Child Technique*. Bagian lanjutannya dilakukan dengan menggunakan *Gestalt Therapy* yang memungkinkan klien untuk menyampaikan apa yang klien ingin katakan pada orang yang menyebabkan luka batin.

i) Positive Programmed Imagery

Teknik ini digunakan sebelum klien dibangunkan dari kondisi *trance*. Terapis meminta klien untuk membayangkan dirinya nyaman, tenang dan santai dalam menghadapi situasi yang sama seperti saat sebelum dilakukan terapi.

j) Direct Suggestion

Sugesti yang bersifat langsung diberikan berdasarkan apa yang diucapkan oleh klien. Saat menyampaikan sugesti, gunakan bentuk kalimat orang kedua. Setelah sugesti diberikan terapis perlu memastikan bahwa pikiran bawah sadar klien telah menerima sugesti itu dan telah *me-release* fobia. Pengecekan dapat menggunakan *Ideomotor Response*.

k) *Inner Guide*

Yang dimaksud dengan *Inner Guide* bisa berupa penasihat spiritual, malaikat, mentor, orang atau bagian diri klien yang bijaksana. Dalam teknik ini, klien dibantu oleh *Inner Guide* dalam penyelesaian masalah.

l) *Parts Therapy*

Teknik ini digunakan untuk membantu klien menyelesaikan *Inner Conflict* atau konflik yang timbul dari pertentangan di antara “bagian-bagian” diri klien.

Soh (2015) mengatakan bahwa ada pula teknik terapi yang dapat digunakan yaitu *Progressive Relaxation*. *Progressive Relaxation* adalah melemaskan semua otot tubuh secara progresif kemudian melakukan *deepening* dan sesudah itu barulah diberikan sugesti.

4. Manfaat Hipnoterapi

Seiring berjalannya waktu hipnoterapi telah dikenal oleh masyarakat luas dengan berbagai manfaat. Gunawan (2012) mengatakan bahwa ada berbagai jenis hipnosis yang digunakan saat ini dan salah satunya yaitu *Clinical Hypnosis*

atau *Hypnotherapy*. Hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (psikosomatis). Aplikasi dalam pengobatan penyakit antara lain depresi, kecemasan, fobia, stres, penyimpangan perilaku, mual dan muntah, melahirkan, penyakit kulit, dan masih banyak lagi.

Satu hal yang perlu dicermati, walaupun dapat digunakan untuk mengobati banyak penyakit, hipnoterapi tidak dapat menyembuhkan semua masalah yang berhubungan dengan psikologis dan medis. Orang yang sakit usus buntu tetap harus menjalani operasi. Subjek tidak mungkin bisa sembuh hanya karena menggunakan hipnosis. Dalam kasus usus buntu, hipnosis dapat digunakan untuk membuat pasien rileks dan percaya diri untuk menjalani operasi dan memulihkan kondisi psikologis pasca operasi (Gunawan, 2012).

5. Pandangan yang Salah Tentang Hipnoterapi dan Hambatan Hipnoterapi

Gunawan (2016) mengatakan bahwa memang benar ada beberapa pandangan yang salah tentang hipnosis seperti berikut ini. Pertama, hipnosis adalah bentuk penguasaan pikiran. Padahal subyek, walaupun telah masuk ke dalam kondisi hipnosis/*trance* yang dalam, masih tetap sadar dan dapat mengendalikan diri sepenuhnya. Kedua, hipnosis merupakan praktik supranatural. Hipnosis adalah seni komunikasi antara hipnotis dan subyek hipnosis. Ketiga, hipnosis sama dengan tidur. Kondisi *trance*, bila dilihat dari getaran otak, mirip dengan kondisi tidur. Perbedaan utama antara kondisi tidur dan kondisi hipnosis adalah saat kita tidak sadar akan keadaan sekeliling kita. Sedangkan pada saat *trance*, pikiran kita justru sangat sadar dan

focus.Keempat, hipnosis dapat digunakan untuk mengubah kepribadian.Hipnosis tidak dapat mengubah kepribadian.Kelima, hipnosis mengakibatkan lupa ingatan.Justru, saat subyek berada dalam kondisi terhipnosis atau *trance*, subyek mengalami peningkatan kemampuan mengingat yang luar biasa.

Namun, ada beberapa klien yang sangat mudah dihipnotis dan adapula klien yang sangat sulit dihipnotis.Hal ini disebabkan karena tingkat sugestibilitas setiap orang berbeda.Gunawan (2012) mengungkapkan bahwa sugestibilitas adalah kepribadian hipnotik seseorang yang ditentukan atau dipengaruhi oleh semua pengkondisian dan pengalaman hidup, terutama pada usia enam hingga delapan tahun. Singkatnya, sugestibilitas adalah cara seseorang belajar. Sedangkan menurut Dr.John Kappas (Soh, 2015) mengungkapkan bahwa sugestibilitas merupakan hasil pembelajaran seseorang sejak kecil.Hal ini memiliki kesamaan dengan yang telah diungkapkan oleh penulis sebelumnya.

Gunawan (2012) membagi sugestibilitas menjadi 2 yaitu *physical suggestion* dan *emotional suggestibility*.Dari penelitian didapatkan bahwa 60% populasi bersifat *emotional suggestible*.Selain kedua tipe tersebut, masih ada sub kategori dari *emotional suggestibility*, yang dinamakan *intellectual suggestibility* dan ini mewakili sekitar 5% populasi.Orang yang *intellectual suggestibility* adalah individu yang selalu menuntut adanya alasan untuk segala sesuatu. Saat terapis menghipnosis dan berkata bahwa klien akan merasa tenang dan nyaman, klien akan bertanya mengapa harus seperti itu. Saat terapis memberikan sugesti, klien akan bertanya mengapa sugesti tersebut bisa bekerja hingga sugesti tersebut bisa diterima dan dilaksanakan dan masih banyak pertanyaan lagi.

6. Faktor Penentu Keberhasilan Terapi

Booth dalam Negara (2011) menjelaskan terapis berperan dalam membimbing klien memiliki perubahan positif untuk mengurangi kecemasan ketika klien mengalami relaksasi mendalam dimana keadaan tersebut memiliki tingkat tinggi untuk masuknya sugesti, keadaan tersebut disebut *trance*. Gunawan (2016) mengatakan bahwa hipnoterapi terdiri atas dua kata, hipnosis dan terapi. Hipnosis, secara sederhana, didefinisikan sebagai kondisi kesadaran khusus yang umumnya dijabarkan menjadi tiga kedalaman, dangkal, menengah, dan dalam. Untuk dapat berpindah dari kondisi sadar normal ke kondisi hipnosis dibutuhkan cara atau upaya yang disebut induksi. Secara prinsip, terdapat sepuluh teknik dasar induksi. Dari sepuluh teknik ini selanjutnya dikembangkan beragam teknik induksi sesuai preferensi dan kreativitas terapis dan juga bergantung pada kebutuhan, situasi, dan kondisi klien.

Induksi bisa berlangsung hanya dalam beberapa detik, beberapa menit, hingga puluhan menit, satu jam, dan bahkan ada yang lebih lama lagi. Semua bergantung teknik induksi yang digunakan. Kedalaman *trance* yang dicapai klien merupakan syarat terapi dapat dilakukan dengan efektif. Kedalaman (*trance*) yang dimaksud bukan seberapa dalam subjek “turun” namun lebih berhubungan dengan derajat keterlepasan dari lingkungan luar diri, perhatian yang sempit dan fokus dan meningkatnya respon terhadap sugesti atau bimbingan terapis. Lebih lanjut, Gunawan (2016) menjelaskan bahwa *trance* memiliki dua komponen penting yaitu kedalaman dan kestabilan.

Kedalaman *trance* diukur menggunakan kriteria fisik dan mental. Indikasi *trance* secara fisik antara lain mata menatap jauh,

pandangan terkunci pada satu objek, pupil mata melebar, terdapat jeda dalam merespon, napas melambat dan ritmik, wajah datar dan respon menjawab lambat. Sementara indikasi *trance* secara mental antara lain amnesia, halusinasi (visual, auditori, kinestetik) dan terjadi distorsi waktu. Kestabilan *trance* merujuk pada konsistensi kedalaman yang dialami individu dalam rentang dan waktu tertentu. Kestabilan ini sangat penting karena kedalaman *trance* tidak bersifat linier atau statis namun fluktuatif dalam kurun waktu tertentu. Subjek hipnotik yang sangat terlatih sekalipun tetap mengalami fluktuasi ini. Dengan demikian sangat penting, dalam konteks terapi, klien berada di kedalaman yang sesuai dengan teknik yang digunakan oleh terapis dan berada di kedalaman ini dalam kurun waktu sesuai kebutuhan dan durasi terapi.

Gunawan (2016) mengatakan bahwa keberhasilan terapi selain bergantung pada teknik yang digunakan oleh terapis juga bergantung pada faktor TEAM atau *trust, expectation, attitude*, dan *motivation* klien. *Trust* adalah rasa percaya klien terhadap terapis. Hal tersebut merupakan hal yang sangat mendasar yang menjadi penentu proses dan hasil terapi. *Expectation* adalah pengharapan realistis klien untuk sembuh. Sementara *attitude* adalah sikap kooperatif klien saat menjalani proses terapi mulai awal hingga akhir. *Motivation* atau motivasi adalah dorongan nyata dan personal yang berasal dari dalam diri klien dan ditentukan oleh apakah klien datang ke terapis atas kemauan atau kesadarannya sendiri untuk sembuh atau karena desakan, rayuan, atau paksaan pihak lain.

B. Tinjauan Umum Tentang Stres

1. Definisi Stres

Ada beberapa istilah psikologis populer yang sering dikaburkan sebagai “stres”. Pada hakikatnya, tentunya kata ini merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah. Stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.

Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif (misalnya merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh : kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (*stressful event*) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu terhadap stres (Richards, 2010). Menurut Dilawati (Syahabuddin, 2010) stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Lazarus dan Folkman (Evanjeli, 2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negatif sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

2. Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

Menuru Wiyasari &Arora (2009), terdapat perbedaan stress pada wanita dan pria, yang dipaparkan sebagai berikut:

a) Stres pada Wanita

Fluktuasi estrogen dalam tubuh wanita dapat membuat parasaannya berubah-ubah. Selama periode stres, kadar estrogen menurun. Kelenjar adrenalin menghasilkan hormon stres lebih banyak dari pada estrogen. Selama fase ini, ketika kadar estrogen menurun, terjadi pembentukan plak pembuluh darah yang meningkatkan resiko terjadinya penyakit jantung. Setelah mencapai masa menopause, kadar estrogen pada wanita menurun hingga 80%. Ini adalah masa titik balik yang penting pada kehidupan wanita. Banyak perubahan besar yang terjadi seperti muka kemerahan dan terasa panas, masa tulang yang rendah hingga mengalami osteoporosis. Selain itu estrogen melindungi sistem jantung dan pembuluh darah sampai pada masa menopause. Setelah menopause, wanita menjadi rentan terhadap masalah jantung, yang kemungkinan sama dengan pria.

b) Stres pada Pria

Penurunan kadar testosteron berpengaruh pada stres fisik dan psikologis. Testosteron adalah hormon yang memberi tanda maskulinitas pada pria, seperti rambut, suara yang berat, dan postur tubuh. Hormon ini juga berkaitan dengan pola pikir sifat mereka dengan wanita. Cara mereka belajar, rasionalitas, dan keengganan untuk menunjukkan perasaannya merupakan ciri khas pria. Kedua jenis kelamin ini memang benar-benar berbeda, baik secara fisik maupun mental.

3. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Stres

Seseorang dapat mengalami stres apabila individu tersebut mempersepsikan tekanan dari stresor melebihi daya tahan yang kita punya untuk menghadapi tekanan tersebut. Tekanan atau stresor yang besar yang melebihi daya tahan menyebabkan peningkatan hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon stres (Fitriana, 2007).

Secara umum, Pedak (2009) membagi faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres menjadi tiga, yaitu:

a) Stressor Rohani (spiritual)

Stressor jenis ini berhubungan dengan *ke-diri-an* manusia. Stressor ini timbul karena kecintaan manusia yang mendalam terhadap dirinya sendiri. Hal yang paling membuat manusia stres adalah ketakutan akan kematian dan rasa cinta terhadap kedudukan, harta dan sesama manusia.

b) Stressor Mental (psikologi)

Stressor jenis ini berhubungan dengan adanya tekanan yang timbul akibat perlakuan orang lain. Tekanan itu akan membuat batin kita timbul rasa benci, marah atau sedih.

c) Stressor Jasmani (fisikal)

Stressor jenis ini berhubungan dengan faktor nutrisi dan dari lingkungan. Pola makan yang tidak baik juga menyebabkan stres. Misalnya stres dapat meningkat akibat terlalu banyak mengonsumsi gula, kafein, alkohol, garam, dan lemak serta sedikit mengonsumsi zat-zat gizi. Sedangkan faktor lingkungan misalnya adanya mikroorganisme, populasi udara, asap rokok, temperatur dan gerakan fisik.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan munculnya stres (stressor) terbagi menjadi tiga yaitu, stressor rohani (spiritual), stressor mental (psikologi) dan stressor jasmani (fisikal).

4. Aspek-Aspek Stres

Sarafino dan Smith (2012) membagi aspek-aspek stres menjadi dua, yaitu:

a) Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya (Wilkinson, 2002).

b) Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

(1) Gejala Kognisi (Pikiran)

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu Davis, dkk (Amin & Al-fandi, 2007) menyebutkan bahwa gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

(2) Gejala Emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi. Gejala emosi lainnya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan mudah marah (Wilkinson, 2002; Davis, dkk dalam Amin & Al-fandi, 2007).

(3) Gejala Tingkah Laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat (Wilkinson, 2002; Davis, dkk dalam Amin & Alfandi, 2007).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari stres adalah aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek fisik ditandai dengan gejala-gejala fisik antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, produksi keringat yang berlebihan, otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya. Sedangkan aspek psikologis ditandai dengan gejala-gejala kognisi, emosi dan tingkah laku.

5. Tingkatan Stres

Pada setiap individu mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda, stres pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai macam stressor. Tingkatan stres secara umum diantaranya yaitu:

a) Stres normal

Stres normal merupakan bagian alamiah pada kehidupan setiap manusia dan setiap manusia pasti akan mengalami stres normal, bahkan saat dalam kandunganpun seorang bayi mengalami stres normal ini. Gejala stres normal biasanya muncul saat dalam situasi kelelahan mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, setelah aktivitas detak jantung berdebar lebih cepat (*Psychology Foundation of Australia, 2010*).

b) Stres ringan

Adalah kejadian stres yang dipicu stressor yang dialami selama beberapa menit sampai beberapa jam. Stres ringan biasanya terjadi saat dimarahi dosen, mengalami kemacetan dan terlalu banyak tidur. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas terengah-engah, kesulitan menelan merasa lemas, goyah, berkeringat berlebihan saat temperatur normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir, dengan demikian adanya stressor ringan dalam jumlah banyak dalam waktu singkat akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit bagi mahasiswa (*Psychology Foundation of Australia, 2010*).

c) Stres sedang

Stres ini berlangsung lebih lama berkisar beberapa jam sampai beberapa hari. Stres sedang dapat terjadi saat terdapat

masalah perselisihan yang tak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul diantaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan (*Psychology Foundation of Australia, 2010*).

d) Stres berat

Adalah stres yang dialami mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun, contohnya adalah adanya perselisihan dengan dosen dan teman-teman secara terus menerus, mengerjakan skripsi, kebutuhan finansial yang kurang memadai dan penyakit kronis pada pasien. Stres ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan dan sangat mudah untuk putus asa.

Pada prinsipnya adalah semakin lama dan sering *stressor* menyebabkan stres maka semakin tinggi risiko stres yang ditimbulkan dan ketika terdapat risiko stres yang tinggi maka akan menyebabkan penurunan energi dan respon adaptif pada mahasiswa (*Psychology Foundation of Australia, 2010*).

6. Jenis Stres

Menurut Lumongga dalam Sukoco, 2014. Jenis stres dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu : *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan jenis stres negatif yang sifatnya mengganggu individu yang mengalaminya, sedangkan *eustress* adalah jenis stres yang sifatnya positif atau membangun. Individu yang mengalami stres memiliki beberapa gejala atau gambaran yang dapat diamati secara subjektif maupun objektif.

7. Sumber-Sumber Stres

Sumber stres dapat berubah seiring dengan berkembangnya individu, tetapi kondisi stres dapat terjadi setiap saat selama hidup berlangsung. Menurut Sarafino (2008) sumber datangnya stres ada tiga yaitu:

a) Diri individu

Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Menurut Miller (dalam Sarafino 2008) pendorong dan penarik dari konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan yaitu *approach* dan *avoidance*. Kecenderungan ini menghasilkan tipe dasar konflik (Sarafino, 2008), yaitu:

(1) Approach-approach Conflict

Muncul ketika kita tertarik terhadap dua tujuan yang sama-sama baik. Contohnya, individu yang mencoba untuk menurunkan berat badan untuk meningkatkan kesehatan maupun untuk penampilan, namun konflik sering terjadi ketika tersedianya makanan yang lezat.

(2) Avoidance-avoidance Conflict

Muncul ketika kita dihadapkan pada satu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan. Contohnya, pasien dengan penyakit serius mungkin akan dihadapkan dengan pilihan antara dua perlakuan yang akan mengontrol atau menyembuhkan penyakit, namun memiliki efek samping yang sangat tidak diinginkan. Sarafino (2008) menjelaskan bahwa orang-orang dalam menghindari konflik ini biasanya mencoba untuk menunda atau menghindar dari keputusan tersebut. Oleh karena itu, biasanya *avoidance-avoidance conflict* ini sangat sulit untuk diselesaikan.

(3) Approach-avoidance Conflict

Muncul ketika kita melihat kondisi yang menarik dan tidak menarik dalam satu tujuan atau situasi. Contohnya, seseorang yang merokok dan ingin berhenti, namun mereka mungkin terbelah antara ingin meningkatkan kesehatan dan ingin menghindari kenaikan berat badan serta keinginan mereka untuk percaya terjadi jika mereka ingin berhenti.

b) Keluarga

Sarafino (2008) menjelaskan bahwa perilaku, kebutuhan, dan kepribadian dari setiap anggota keluarga berdampak pada interaksi dengan orang-orang dari anggota lain dalam keluarga yang kadang-kadang menghasilkan stres. Menurut Sarafino (2008) faktor dari keluarga yang cenderung memungkinkan munculnya stres adalah hadirnya anggota baru, perceraian dan adanya keluarga yang sakit, cacat, dan kematian.

c) Komunitas dan masyarakat

Kontak dengan orang di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya, pengalaman anak di sekolah dan persaingan. Adanya pengalaman-pengalaman seputar dengan pekerjaan dan juga dengan lingkungan dapat menyebabkan seseorang menjadi stres. (Sarafino, 2008).

8. Dampak Stres

Sarafino (2008) mengatakan stres dapat berpengaruh pada kesehatan dengan dua cara. Pertama, perubahan yang diakibatkan oleh stres secara langsung mempengaruhi fisik sistem

tubuh yang dapat mempengaruhi kesehatan. Kedua, secara tidak langsung stres mempengaruhi perilaku individu sehingga menyebabkan timbulnya penyakit atau memperburuk kondisi yang sudah ada.

Kondisi dari stres memiliki dua aspek: fisik/biologis (melibatkan materi atau tantangan yang menggunakan fisik) dan psikologis (melibatkan bagaimana individu memandang situasi dalam hidup mereka).

C. Stres Pada Mahasiswa

Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Stres dapat terjadi pada siapa saja, salah satu individu yang mudah terkena stres ialah mahasiswa, dimana mahasiswa tidak jarang memikul beban tugas yang berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu mahasiswa sehingga dapat menyebabkan terjadinya stres.

Untuk tugas menjadi seorang remaja akhir, mahasiswa berada pada masa transisi dari usia remaja akhir menuju masa dewasa awal yang menuntut beberapa penyesuaian dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu peran dan tanggung jawab sosial bagi mahasiswa dalam lingkungan di kampus dan lingkungan tempat tinggal mahasiswa. Berbagai tugas yang harus dijalani sebagai mahasiswa membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dari kebiasaan yang tidak sama seperti saat SMA (Suama, 2013). Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa tidak mungkin dapat terhindar dari banyaknya persoalan yang seringkali berujung pada stres (Hendriyanto, dkk, 2011).

Berdasarkan penelitian Alsa (2012) hasil wawancara pada 200 mahasiswa di Yogyakarta, yang mengaku bahwa stres bisa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, ragamnya tugas dan adaptasi lingkungan. Setiap tingkatan mahasiswa memiliki tingkat stres yang berbeda-beda. Suama (2013) mengatakan pada semester 1 maupun 2 (tahun pertama) dan semester 7 maupun 8 (tahun keempat), mahasiswa cenderung mengalami stres. Berdasarkan hasil penelitian Kukanrohmah (Alsa, 2012) menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang mengambil skripsi sebesar 39,2 %. Supradewi (Alsa, 2012) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 44,3% mahasiswa awal yang mengalami stres.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa stres pada mahasiswa tingkat awal cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Stres akademik merupakan kasus yang paling sering dialami oleh para mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya. Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa siswa yang mengalami stres akan cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun (Rafidah, et al. 2009; Talib & Zia-ur-Rehman, 2012), kesehatan yang memburuk (Chambel & Curral, 2005; Marshall, dkk 2008), depresi (Das & Sahoo, 2012; Jayanthi, dkk, 2015), dan gangguan tidur (Waqas, dkk, 2014). Tentunya hal ini harus ditangani sehingga tidak mengganggu aktivitas akademik maupun non-akademik.

D. Hipnoterapi dan Stres

Peneliti menyadari bahwa penelitian terkini dan penelitian sebelumnya terkait hipnoterapi sangat sedikit tetapi hal tersebut tidak membuat peneliti berhenti dalam mencari lebih banyak tentang hipnoterapi.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Hendriyanto, dkk (2011) Sebelum dilakukan hipnoterapi, dari 30 responden menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas padjadjaran angkatan 2011, sebagian dari responden pada tingkat stres rendah (43,33%), sebagian dari responden pada tingkat stres sedang (46,67%), sangat sedikit dari responden pada tingkat stres tinggi (10%). Tidak seorangpun dari responden pada tingkat stres normal. Setelah hipnoterapi diperoleh, sebagian dari responden pada tingkat stres normal (53,33%), sangat sedikit dari responden pada tingkat stres rendah (40%), sebagian kecil dari responden pada tingkat stres sedang (6,67%). Tidak seorangpun dari responden pada tingkat stres tinggi. Teknik hipnoterapi yang dilakukan peneliti adalah dengan menggunakan teknik *progressive relaxation* yang dikombinasikan dengan teknik *depening the elevator* dan *the stairway*, dan terapi penurunan stres menggunakan teknik *releasing*.

Secara fisiologis saat seseorang masuk relaksasi hipnosis, gelombang pikirannya masuk ke gelombang alfa frekuensinya 7-14 hertz atau lebih dalam lagi ke gelombang theta frekuensinya 4-7 hertz. Ketika pikiran masuk ke gelombang ini, manusia menghasilkan zat endorphin alami yang menghasilkan sensasi nyaman. Dan dalam hipnosis state ini, sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh bebas dari ketegangan (Santos, 2008).

Dalam penelitian lain juga menunjukkan bahwa mereka yang menggunakan hipnosis sebagai terapi stres, terbukti memiliki fungsi kinerja otak kanan dan otak kiri yang lebih stabil dan seimbang (Rafael, 2006). Otak kanan terhubung langsung dengan Sistem Syaraf Otonom yang mengatur tekanan darah, detak jantung, pernafasan, dan pencernaan (Campbell, 2002)

BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Konseptual

Stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Seseorang dapat mengalami stres manakala individu tersebut mempersepsikan tekanan dari stressor melebihi daya tahan yang kita punya untuk menghadapi tekanan tersebut. Tekanan atau stressor yang besar yang melebihi daya tahan menyebabkan peningkatan hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon stres.

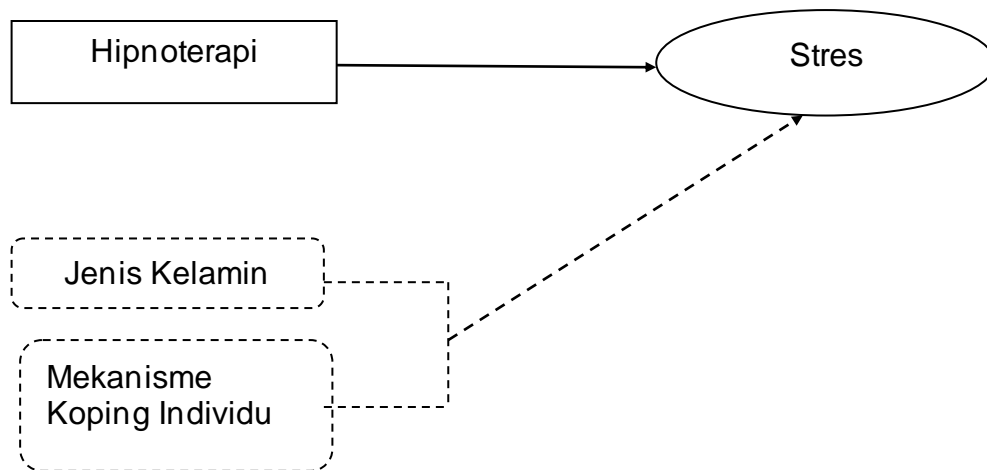
Stres mahasiswa ditingkat pertama merupakan stres akademik. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya. Selain itu, stres merupakan suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Ada berbagai cara yang dapat digunakan untuk mengatasi stres.

Hipnoterapi merupakan salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengatasi stres. Hipnoterapi adalah salah satu cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku.

Memang ada beberapa metode selain hipnoterapi yang digunakan untuk mengatasi stres tetapi kurang efektif dan butuh waktu yang lama untuk bisa merasakan perubahan yang signifikan. Kurang efektif karena metode yang lain tidak menyentuh akar permasalahan dan hanya bermain di level pikiran sadar. Dalam

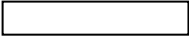


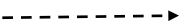

penelitian ini, variabel independen yang diteliti adalah hipnoterapi dan variabel dependen yang diteliti adalah stres mahasiswa S1 tingkat I.

Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam bentuk skema sebagai berikut:



Gambar 3.1 kerangka konseptual

Keterangan :

	: Variabel Independen
	: Variabel Dependen
	: Variabel yang tidak diteliti
	: Garis penghubung yang tidak diteliti
	: Penghubung variabel

B. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori yang ada di tinjauan pustaka dan berdasarkan kerangka konseptual yang tertera maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian “Ada pengaruh hipnoterapi terhadap stres mahasiswa S1 tingkat I STIK Stella Maris.”

C. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Tabel definisi operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Cara Ukur	Skala Ukur	Kriteria Hasil
Variabel Independen : Hipnoterapi	Cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku.	a. Teknik terapi yang digunakan b. <i>Trust</i> c. <i>Expectation</i> d. <i>Attitude</i> e. <i>Motivation</i>			Pre test: Pengukuran tingkat stres sebelum diberikan intervensi. Post test: Pengukuran tingkat stres setelah diberikan intervensi
Variabel Dependen : Stress mahasiswa tingkat I	Suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan dari	Aspek biologis gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur,	Kuesioner	Ordinal	Stres Normal: Jika jawaban responden 0 – 45 Stres Ringan: Jika

	stressor melebihi daya tahan individu.	gangguan pencernaan , gangguan makan, gangguan kulit, produksi keringat yang berlebihan, otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag. Sedangkan aspek psikologis : gejala kognisi, emosi dan			jawaban responden 46 – 90 Stres Sedang: Jika jawaban responden 91 – 135 Stres Berat: Jika jawaban responden 136 - 180
--	---	---	--	--	--

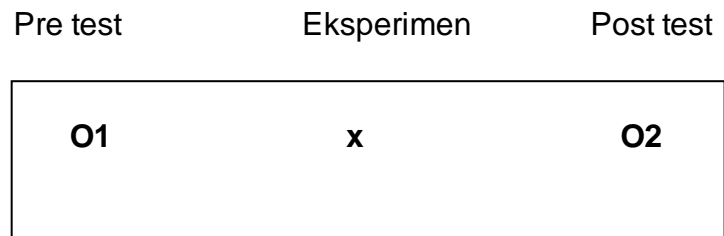
		tingkah laku.			
--	--	------------------	--	--	--

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan eksperimental yaitu *Pre-Eksperimental Design* dengan pendekatan *One Grup Pre test – Post test*, dengan cara memberikan pre test (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi kemudian dilakukan post test (pengamatan akhir).

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran tingkat stres sebelum (pre test) diberikan intervensi dan kemudian dilakukan pengukuran kembali setelah diberikan intervensi (post test).



Keterangan:

- O1 : Observasi atau pengamatan awal (pre test)
- X : Eksperimen (perlakuan)
- O2 : Observasi atau pengamatan akhir (post test)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah di STIK Stella Maris Makassar Kelurahan Losari Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi ini dengan mempertimbangkan lokasi penelitian yang mudah dijangkau

sehingga dapat membantu peneliti dalam melakukan penelitian. Alasan lainnya adalah karena peneliti melihat bahwa mahasiswa S1 tingkat I STIK Stella Maris dapat mewakili stres yang dialami mahasiswa tingkat I di perguruan tinggi lainnya.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Februari 2018.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh objek atau objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti. Dapat dikatakan sebagai sekumpulan orang, individu atau objek yang akan diteliti sifat-sifat atau karakteristiknya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 tingkat I STIK Stella Maris Makassar yang berjumlah 106 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Probability Sampling*, dengan menggunakan pendekatan *Purposive Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara mengambil sampel dengan maksud dan tujuan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 tingkat I STIK Stella Maris Makassar dengan besar sampel yaitu 51 responden.

Dalam penelitian ini untuk pengambilan sampel juga digunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

a) Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa dengan kategori stres sedang hingga stres berat.

- 2) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden.
- b) Kriteria Ekslusi

D. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiono (2009) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Tingkat stres akademik diukur dengan menggunakan skala Depression Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42) oleh Lovibond & Lavibond (1995).

Instrument DASS 42 terdiri dari 42 pertanyaan yang mengidentifikasi skala subjektif depresi, kecemasan dan stres. Oleh karena tujuan penelitian ini hanya untuk mengetahui tingkat stres akademik maka kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini telah dimodifikasi oleh peneliti sebelumnya. Pengumpulan data dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya hipnoterapi. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan Skala Likert berskala "Tidak pernah, Jarang, Sering dan Selalu", dengan jumlah pertanyaan yaitu 60 item pertanyaan. Dikategorikan stres normal jika total skor jawaban responden adalah 0 - 45. Di kategorikan stres ringan jika total skor jawaban responden adalah 46 - 90. Di kategorikan stres sedang jika total skor jawaban responden adalah 91 - 135. Di kategorikan stres berat jika total skor jawaban responden adalah 136 - 180.

E. Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data akan dikumpulkan melalui beberapa prosedur, dimana sebelum melakukan penelitian, peneliti meminta rekomendasi dari pihak institusi STIK Stella Maris Makassar untuk tempat penelitian. Selanjutnya peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada pihak kampus STIK Stella Maris karena dalam hal ini tempat penelitian yang dipilih oleh peneliti yaitu STIK Stella Maris Makassar. Setelah mendapat izin meneliti dari pihak terkait diatas maka penelitian dilakukan.

1. Etika Penelitian

Ada beberapa etika yang harus diperhatikan dalam penelitian yaitu:

a) *Informed Consent*

Peneliti menjelaskan tentang tujuan, manfaat dan prosedur penelitian, selanjutnya responden diberi lembar persetujuan menjadi responden yang sudah disiapkan sebelumnya oleh peneliti. Setelah peneliti menjelaskan keseluruhan hal terkait penelitian, responden diminta untuk menandatangani lembar persetujuan tersebut.

b) *Anonymity*

Anonymity berarti menjamin kerahasiaan identitas responden. Hal ini dilakukan dengan tidak meminta responden untuk mengisi nama pada lembar kuesioner, namun untuk umur dan jenis kelamin diisi oleh responden.

c) *Confidentiality*

Kerahasiaan hasil penelitian yang berisi informasi responden dijamin oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.

2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini melalui:

a) Data Primer

Data yang diperoleh secara langsung dari responden melalui yakni mahasiswa S1 tingkat I STIK Stella Maris Makassar yang menjadi sampel penelitian.

b) Data sekunder

Data yang diperoleh dengan cara menelusuri dan menelaah literatur serta data yang diperoleh dari bagian Tata Usaha STIK Stella Maris Makassar.

F. Pengolahan dan Penyajian Data

Pengolahan data yang akan dilakukan meliputi tahapan:

1. Pemeriksaan data (*editing*)

Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul dengan memeriksa kelengkapan data, kesinambungan data dan memeriksa keseragaman data.

2. Pemberian kode (*coding*)

Coding merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka atau bilangan. *Coding* dilakukan setelah pengeditan, tujuannya untuk memudahkan pengolahan data.

3. Proses data (*processing*)

Processing data dilakukan agar data dapat dianalisis. *Processing* data dilakukan dengan cara memasukkan data (*data entry*) ke paket program komputer yang dapat digunakan untuk pemrosesan data. Program yang digunakan adalah paket program SPSS *for window's versi 20*.

4. Pembersihan data (*cleaning*)

Cleaning merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan (*entry*), apakah ada kesalahan atau tidak.

G. Analisa Data

Setelah melakukan *editing, coding, processing* dan *cleaning* maka selanjutnya dilakukan uji analisis melalui 2 cara yaitu:

1. Analisa Univariat

Analisis ini dilakukan pada masing-masing kelompok yaitu kelompok *pre* dan *post* dengan skala yang digunakan adalah skala kategorik dilihat dari distribusi frekuensi dan persentasinya.

2. Analisis Bivariat

Analisis data ini digunakan untuk melihat hasil pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi yang bertujuan untuk menganalisis efektivitas hipnoterapi, dimana kategori stres pada kelompok *pre* dan *post* dengan skala yang digunakan adalah skala kategorik sehingga digunakan uji statistik non parametrik yaitu *Uji Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0.05$. Analisis dari data ini akan dilakukan dengan bantuan melalui proses komputerisasi SPSS *for Window's versi 20*.

Dengan Interpretasi:

- a) Apabila nilai $p < \alpha$, maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya hipnoterapi efektif terhadap stres mahasiswa.
- b) Apabila nilai $p \geq \alpha$, maka H_a ditolak dan H_o diterima, artinya hipnoterapi tidak efektif terhadap stres mahasiswa.

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pengantar

Penelitian ini dilakukan di STIK Stella Maris Makassar, pada tanggal 7 Februari 2018 sampai dengan 21 Februari 2018. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 51 orang.

Pengumpulan data ini menggunakan kuesioner sebagai alat ukur, sedangkan pengolahan data dengan menggunakan program komputer yaitu *SPSS for windows versi 20*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat ini dilakukan pada masing-masing kelompok yaitu kelompok pre dan post dengan skala yang digunakan adalah skala kategorik dilihat dari distribusi frekuensi dan persentasinya. Analisis data bivariat digunakan untuk melihat hasil pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi yang bertujuan untuk menganalisis efektivitas hipnoterapi.

2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar merupakan salah satu kampus swasta di kota Makassar, yang berdiri dibawah naungan Yayasan Ratna Miriam.

Pendidikan Keperawatan Stella Maris telah ada sejak tahun 1946, yang mengalami beberapa perubahan nama yaitu Sekolah Juru Rawat pada tahun 1946-1947, Sekolah Perakit Rawat pada tahun 1947-1958, Sekolah Pengatur Rawat pada tahun 1954-

1977, Sekolah Perawat Lanjutan Jurusan Kebidanan pada tahun 1970-1977, Sekolah Perawat Kesehatan pada tahun 1978-2000, Program Pendidikan Bidan A pada tahun 1989-1997, Akademi Keperawatan pada tahun 1998-2006, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris mulai tahun 2006 sampai sekarang . Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar mempunyai dua (2) program studi yaitu Program Sarjana Keperawatan (S1) dan Program DIII Keperawatan.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar terletak di Jl. Maipa No. 19, Kelurahan Losari, Kecamatan Ujung Pandang, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Adapun visi dan misi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar adalah sebagai berikut:

a. Visi

Menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan yang unggul dalam keperawatan neurorehabilitasi dengan berlandaskan pelayanan cinta kasih.

b. Misi

- 1) Mengembangkan nilai-nilai etika, spiritual, kepekaan dan kepedulian.
- 2) Mengembangkan sumber daya manusia yang mampu melaksanakan tridharma perguruan tinggi dan berkualitas dalam keperawatan neurorehabilitasi

3. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Tabel 5.1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa S1 tingkat I STIK Stella Maris Makassar 2018

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perempuan	45	88,2
Laki-laki	6	11,8
Total	51	100

Sumber: data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa dari hasil penelitian yang dilaksanakan terhadap mahasiswa diperoleh distribusi responden berdasarkan jenis kelamin yaitu perempuan sebanyak 45 (88,2%) responden dan laki-laki sebanyak 6 (11,8%) responden.

b. Kelompok Umur

Tabel 5.2

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelompok umur mahasiswa S1 tingkat I STIK Stella Maris Makassar 2018

Umur (tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
≤ 20	50	98
> 20	1	2
Total	51	100

Sumber: data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa dari hasil penelitian yang dilaksanakan terhadap 51 responden mahasiswa tingkat 1 diperoleh distribusi data umur responden tertinggi berada pada kisaran umur ≤ 20 tahun yaitu sebanyak 50 responden (98 %) dan data umur responden terendah berada pada kisaran umur >20 tahun yaitu 1 responden (2 %).

4. Analisis Univariat

a. Tingkat stres mahasiswa sebelum dilakukan hipnoterapi

Tabel 5.3

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar sebelum dilakukan hipnoterapi

Tingkat Stres Sebelum dilakukan Hipnoterapi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berat	3	5,9
Sedang	48	94,1
Total	51	100

Berdasarkan tabel 5.3 diatas menunjukkan bahwa dari 51 responden yang berada pada tingkat stres berat sebelum dilakukan hipnoterapi sebanyak 3 (5,9 %) responden. Sedangkan

responden yang berada pada tingkat stres sedang sebelum dilakukan hipnoterapi sebanyak 48 (94,1%) responden.

b. Tingkat stres mahasiswa sesudah dilakukan hipnoterapi

Tabel 5.4

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar sesudah dilakukan hipnoterapi

Tingkat Stres Sebelum dilakukan Hipnoterapi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	39	76,5
Ringan	12	23,5
Total	51	100

Berdasarkan tabel 5.4 diatas menunjukkan bahwa dari 51 responden sesudah dilakukan hipnoterapi didapatkan 39 (76,5) responden berada pada tingkat stres normal dan 12 (23,5) responden berada pada stres ringan.

5. Analisis Bivariat

Dalam penelitian ini analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui efektivitas hipnoterapi terhadap stres mahasiswa S1 tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar. Peneliti menggunakan Uji *Wilcoxon* yaitu uji beda dua kelompok berpasangan dengan skala pengaturan kategorik dengan tingkat kemaknaan 5% ($\alpha=0.05$) atau tingkat kepercayaannya 95% dengan interpretasi apabila $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh hipnoterapi terhadap stres mahasiswa S1 tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar. Apabila $p > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a

ditolak artinya tidak ada pengaruh hipnoterapi terhadap stres mahasiswa S1 tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar.

Analisis efektivitas hipnoterapi terhadap stress

Tabel 5.5
Analisis efektivitas hipnoterapi terhadap stress

		N	Mean Ranks	P
Post Stres – Pre Stres	Post Stres < Pre Stres	51	26,00	
	Post Stres > Pre Stres	0	0,00	0,000
	Post Stres = Pre Stres	0		
Total		51		

Berdasarkan tabel 5.5 diatas menunjukkan bahwa seluruh responden yang berjumlah 51 mengalami penurunan stres setelah dilakukan hipnoterapi. Hal ini berarti ada perubahan yang signifikan sesudah dilakukan hipnoterapi. Selanjutnya hasil uji *Wilcoxon sign rank test* dengan signifikan nilai $\rho = 0,000$ ($\rho \leq 0.05$) ini menunjukkan ada pengaruh hipnoterapi terhadap stres mahasiswa S1 tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar.

B. Pembahasan

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik hipnoterapi yaitu *Direct Suggestion Technique* yang dikombinasikan dengan *Dave*

Elman Induction. Di samping itu, terapi penurunan stres dengan menggunakan teknik *Object Imagery*.

Berdasarkan penelitian diperoleh dari 104 mahasiswa terdapat 51 mahasiswa yang mengalami stres sedang dan berat. Dari hasil pengukuran melalui kuesioner didapatkan responden yang berada pada tingkat stres sedang sebanyak 48 (94,1 %) responden. Sedangkan responden yang berada pada tingkat stres berat sebanyak 3 (5,9 %) responden. Penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test* dengan signifikan nilai $\rho = 0,000$ ($\rho \leq 0.05$) yang berarti ada pengaruh hipnoterapi terhadap stres mahasiswa S1 tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Hammond (2014) yang berjudul *Hypnosis in the treatment of anxiety and stress related disorders*. Dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa hipnoterapi terbukti efektif untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Deekshitulu (2016) juga mengatakan bahwa hipnoterapi terbukti efektif untuk mengatasi stres. Lebih lanjut, Hendrianto (2012) menyimpulkan bahwa hipnoterapi efektif untuk mengatasi stress yang dialami oleh mahasiswa.

Suama (2013) mengatakan bahwa setiap mahasiswa memiliki tingkat stres yang berbeda-beda. Dalam penelitian ini responden merupakan mahasiswa tingkat 1. Alsa (2012) mengatakan bahwa stres pada mahasiswa tingkat awal memiliki tingkat stres yang lebih tinggi yaitu 44,3 % dibandingkan dengan mahasiswa tingkat akhir yaitu 39,2 %.

Untuk tugas menjadi seorang remaja akhir, mahasiswa berada pada masa transisi dari usia remaja akhir menuju masa dewasa awal yang menuntut beberapa penyesuaian dalam berbagai aspek kehidupan seperti adaptasi dalam lingkungan kampus dan lingkungan

tempat tinggal mahasiswa. Jika hal ini tidak diatasi maka dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Di era milenial ini ada beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi stres seperti hipnoterapi.

Dalam penelitian ini ada beberapa tahap hipnoterapi yang dilakukan peneliti terhadap responden. Tahap pertama yaitu pre induksi, dimana pada tahap ini peneliti mempersiapkan responden, membangun hubungan yang baik dan mengumpulkan informasi sebanyak mungkin terkait penyebab masalah responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novrizal (2010) yang mengatakan bahwa pre induksi merupakan suatu proses untuk mempersiapkan situasi dan kondisi yang kondusif antara terapis dan subyek. Agar proses pre induksi berlangsung dengan baik, maka terapis harus mengenali aspek-aspek psikologis subyek. Pre induksi dapat berupa percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal-hal lain yang bersifat mendekatkan seorang terapis secara mental kepada subyek. Lebih lanjut Santoso (2014) mengatakan bahwa tujuan utama pre induksi yaitu terjalinnya hubungan yang baik antara terapis dan subyek. Tahap kedua yaitu induksi, dimana pada tahapan ini peneliti membawa responden dari kondisi sadar masuk ke kondisi hipnosis. Dalam penelitian Santoso (2014) mengatakan bahwa tujuan utama tahap induksi yaitu subyek dapat memasuki kondisi *alfa* atau *theta* serta merasa rileks dengan kondisi tersebut. Peneliti menemukan bahwa pada tahap ini responden terlihat rileks, mata tidak bisa dibuka, lengan dan tungkai lemas. Hal ini sejalan dengan penelitian Rusli & Wijaya (Novrizal, 2010) yang mengatakan bahwa beberapa gejala objektif yang ada pada tahap ini yaitu relaksasi sempurna secara fisik seperti kelopak mata tidak bisa dibuka, katalepsi tungkai dan lengan. Tahap ketiga yaitu deepening yang bertujuan mengajak subyek untuk

lebih rileks dengan berimajinasi melakukan suatu kegiatan atau berada dalam satu tempat yang disukai oleh subyek. Tahap keempat yaitu *suggestion*, dimana peneliti memberi sugesti yang menjadi nilai baru bagi subyek. Pada tahap ini peneliti memberikan sugesti untuk menurunkan stres. Tahap kelima yaitu *termination*. *Termination* adalah suatu tahap untuk mengakhiri proses hipnosis dengan konsep dasar memberikan sugesti atau perintah agar subyek tidak mengalami kejutan psikologis ketika terbangun dari kondisi hipnosis. Dalam penelitian ini peneliti menemukan responden yang telah bangun dari kondisi hipnosis terlihat lebih rileks, tenang dan bahagia. Penelitian Hendrianto (2012) menyimpulkan bahwa setelah dilakukan hipnoterapi responden terlihat lebih tenang, rileks, gembira dan bersemangat.

Dari 51 responden yang berada pada tingkat stres berat sebelum dilakukan hipnoterapi sebanyak 3 (5,9 %) responden. Sedangkan responden yang berada pada tingkat stres sedang sebelum dilakukan hipnoterapi sebanyak 48 (94,1%) responden. Sesudah dilakukan hipnoterapi didapatkan 39 (76,5%) responden berada pada tingkat stres normal dan 12 (23,5%) responden berada pada stres ringan.

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres mahasiswa S1 tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar. Hal ini dikarenakan stres yang merupakan tekanan atau stressor yang besar yang melebihi daya tahan menyebabkan peningkatan hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon stres. Sebagian besar perubahan fisiologis tersebut terjadi akibat aktivitas dua sistem neuroendokrin yang dikendalikan oleh hipotalamus yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal (Prabowo & Regina, 2007). Saat seseorang sedang stres, hipotalamus di otak akan mengirimkan pesan ke kelenjar

endokrin dengan dua jalur utama. Jalur pertama mengaktifkan bagian simpatik pada sistem saraf otonom untuk menghasilkan “*fight of flight*”, menyekresi epinefrin dan norepinefrin dari bagian dalam kelenjar adrenal. Selain itu, hipotalamus memicu aktivitas disepanjang aksis HPA (*hipotalamus-pituitari-korteks adrenal*). Hipotalamus melepaskan pengantar pesan kimiawi yang berkomunikasi dengan kelenjar pituitary, yang selanjutnya akan mengirimkan pesan ke bagian luar korteks adrenal. Hormon adrenokortikotropik (ACTH) menstimulasi lapisan luar kelenjar adrenal (korteks adrenal) yang menyebabkan pelepasan hormon (salah satu yang utama adalah kortisol) yang meningkatkan kadar gula darah dan melindungi jaringan tubuh dari peradangan jika terjadi luka. Jika terjadi peningkatan secara kronis karena stres maka dapat berujung pada hipertensi, gangguan imun, penyakit lainnya dan mungkin depresi (Wade.; et al, 2016). Hipnoterapi pada 51 responden memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres karena adanya penurunan hormon ACTH yang merupakan hormon stres.

Penurunan hormon ACTH menyebabkan seseorang menjadi rileks dan tenang. Hipnoterapi juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas, suhu tubuh, serta mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres (Hendriyanto, 2012). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa S1 tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar memperlihatkan bahwa setelah dilakukan hipnoterapi responden mengalami penurunan tingkat stres dengan jumlah responden 39 (76,5%) yang tingkat stresnya menjadi normal.

Ketika stres yang dialami oleh mahasiswa tidak diatasi maka hal tersebut akan mengganggu berbagai aspek kehidupan. Teknik

hipnoterapi yang telah dilakukan oleh peneliti memberikan dampak positif bagi responden dalam jangka waktu yang lama. Sehingga hal tersebut dapat membantu responden dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti menyadari masih memiliki keterbatasan yaitu:

Penelitian ini memiliki keterbatasan terutama pada proses pembagian kuesioner dimana jarak waktu antara pengukuran tingkat stres (pre test) dan pemberian intervensi cukup lama. Sehingga kemungkinan terjadi perubahan tingkat stres sebelum diberikan intervensi.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam hal kondisi dan lokasi pemberian intervensi. Dimana peneliti tidak dapat mengontrol suara bising yang kadang muncul karena lokasi pemberian terapi dilaksanakan di area kampus.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 56 responden tentang Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Stres Mahasiswa S1 Tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres pada responden sebelum diberikan hipnoterapi adalah stres berat sebanyak 3 (5,9 %) responden dan stres sedang sebanyak 48 (94,1%) responden.
2. Tingkat stres responden sesudah diberikan hipnoterapi adalah stres normal 39 (76,5 %) responden dan stres ringan 12 (23,5 %) responden.
3. Teknik hipnoterapi efektif dalam menurunkan stres mahasiswa S1 tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa
Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk menanggulangi atau mengurangi stres yang dialami dan memperlancar aktivitas sehari-hari.
2. Bagi Institusi
Diharapkan hasil penelitian ini digunakan sebagai sumber referensi dalam membantu mengatasi stres pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran untuk penelitian selanjutnya terkait hipnoterapi dan stres mahasiswa.

Peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan penelitian yang telah dilakukan. Selain itu peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar mengontrol variabel – variabel yang dapat mengganggu proses terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulgani, H.M. Stress And Depression Among Medical Students: A Cross Sectional Study A Medical College In Saudi Arabia. *Pak J Med Sci.*, 2008, vol 24.
- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. *Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang*. Magelang: Laporan Penelitian Dosen, 2017.
- Beiter, R., et al. The Prevalence And Correlates Of Depression, Anxiety, And Stress In A Sample Of College Student's. *Journal of Affective Disorders.*, 2015, vol 173, 90-96.
- Deekshitulu, P. B. Impact Of Meditation And Hypnosis On Stress Levels Of Media Industrial Employees. *International Journal For Research in Health Sciences And Nursing.*, 2016, vol 2.
- Devi, R. S., & Mohan, S. A Study On Stress And Its Effect Of College Students. *International Journal of Scientific Engineering and Applied Science (IJSEAS).*, 2015, vol 1.
- Goal, N. T. *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. *Buletin Psikologi.*, 2016, vol 29, 1-11.
- Gunawan, A. W. *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication*. Jakarta: Gramedia, 2012.
- Gunawan, A. W. *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: Gramedia, 2012.
- Gunawan, A. W. *Induksi, Kedalaman, Fenomena Hipnosis, dan Terapi* [online], http://adiwgunawan.com/articles/induksi-kedalaman-fenomena-hipnosis-dan-terapi?p=catalog&action=viewimages&pid=1001&cat_id=1, diakses tanggal 17 November 2017.

- Gunawan, A. W. *The Medicine Of Mind Body Medicine: How To Use Your Mind For Better Health*. Jakarta: Gramedia, 2012.
- Hammond, D. C. Hypnosis of Anxiety and Sress Related Stress Disorders. *Expert Reviews.*, 2014, vol 10(2).
- Hendriyanto, B., Sriati, A., Fitria, N. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Angkatan 2011. *Jurnal Hipnoterapi.*, 2012.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi.*, 2012, vol 39, 67-75.
- L Susane, I. M. A. *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Skripsi. Bandar Lampung: Lampung, 2017.
- MS, C. R. H. *Seni Hipnosis: Penguasaan Teknik-Teknik Dasar*. Jakarta: Indeks, 2015.
- Novrizal R. Keefektifan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan dan Gatal Pasien Liken Simpleks Kronik di Poliklinik Penyakit Kulit dan Kelamin RSDM Surakarta. 2010.
- Prabowo, H. and Regina, H.S. *Tritmen Untuk Menurunkan Stres* [online], <http://repository.gunadarma.ac.id>, diakses tanggal 1 Maret 2018.
- Purwati, S. *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Keperawatan Univertas Indonesia*. Depok: 2012.
- Rahmi, N. Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat li Prodi D-III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Nad Ta. 2011/2012. *Jurnal Ilmiah STIKes U'Budiyah.*, 2013, vol 2.
- Santoso, W. Wiji., & Dewi, D. K. Efektifitas Hypnotherapy Teknik Direct Suggestion Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Skripsi. *Character.*, 2014, vol 3.

Soh, A. S. *Turbo Speed Hipnotis: Mahir Menghipnotis Cepat & Instan*. Spasi Media, 2015.

Talumewo, V. R., C Pangemanan, D. H., & Marunduh, S. R. *Stres Terhadap Daya Tahan Belajar Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*. Sulawesi Utara: Manado.

Wade, C. and Tavris, C., 2007. *Psikologi*. Edisi 9. Jakarta: Erlangga

Zuama, N. S. Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi Pg Paud. *Jurnal Edukasi*, 2014.

Lampiran 1

**JADWAL KEGIATAN
EFEKTIFITAS HIPNOTERAPI TERHADAP MAHASISWA S1 TINGKAT 1 STIK STELLA MARIS MAKASSAR
TAHUN 2018**

No	Uraian Kegiatan	Bulan																															
		September				Oktober				November				Desember				Januari				Februari				Maret				April			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul																																
2	ACC Judul																																
3	Menyusun Proposal																																
4	Seminar Proposal																																
5	Perbaikan Proposal																																
6	Pelaksanaan Riset																																
7	Pengelolaan dan Analisa Data																																
8	Menyusun Laporan Riset																																
9	Seminar Hasil																																

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (inisial) :

Umur :

Jenis kelamin :

Pekerjaan :

Dengan ini saya bersedia berpartisipasi secara suka rela dan tanpa paksaan sebagai responden setelah mendapat penjelasan dari peneliti, dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Enjelia Esung dan Yohana Maisi Rumagit selaku mahasiswa S1 Keperawatan di STIK Stella Maris Makassar dengan judul “Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Mahasiswa S1 Tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar”, dengan mengisi kuesioner yang diberikan.

Penelitian ini tidak akan merugikan saya ataupun berakibat buruk bagi saya dan keluarga saya, maka jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya.

Makassar, Februari 2018

Responden

(.....)

Lampiran 3

KUESIONER

(oleh: Susi Purwati, FIK UI, 2012)

--	--	--

(diisi oleh peneliti)

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah pertanyaan dan pernyataan berikut dengan baik.
2. Anda sebagai responden diperbolehkan bertanya kepada peneliti, jika ada pertanyaan/ pernyataan yang tidak dimengerti.
3. Beri tanda *checklist* (√) pada pertanyaan dan kolom yang sesuai dengan pendapat anda atau kondisi anda.
4. Berikan penjelasan singkat, jika terdapat isian singkat.
5. Selamat mengisi dan terima kasih atas kerjasamanya.

A. Identitas Responden

1. Nama : _____
2. Usai : tahun
3. Jenis kelamin : () Laki-laki () Perempuan
4. Nilai Indeks Prestasi (IP) pada semester ganjil terakhir
 - a. <2,00 ()
 - b. 2,00 – 2,75 ()
 - c. 2,76 – 3,5 ()
 - d. 3,51 – 4,00 ()
5. Berapa kali anda mengunjungi pusat pelayanan kesehatan (seperti Rumah Sakit (RS), Pusat Kesehatan Mahasiswa (PKM), Klinik dokter, Klinik spesialis dan lain-lain) dalam kurun waktu 1 bulan terakhir dengan tujuan untuk melakukan *medical check-up* (pengobatan)?
 - a. Tidak pernah ()
 - b. 1 kali ()
 - c. 2 – 3 kali ()

d. Lebih dari 3 kali ()

B. Tingkat Stres Akademik

Bacalah setiap pertanyaan dan beri tanda (√) di sebelah kanan pertanyaan yang sesuai dengan bagaimana perasaan atau kondisi Anda dalam waktu seminggu terakhir. Tidak ada jawaban yang salah atau benar.

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang	Sering	Selalu
1	Saya menemukan diri saya mudah marah dengan hal-hal yang sepele				
2	Mulut saya kering ketika berada di kelas saat proses pembelajaran				
3	Sulit bagi saya berfikir positif di semua aspek				
4	Saya mengalami kesulitan bernapas saat diberi pertanyaan oleh dosen				
5	Saya tampaknya adalah orang yang sulit untuk memulai melakukan sesuatu				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap kondisi/situasi yang tidak sesuai harapan saya				
7	Saya merasa berdebar-debar/ ragu (misalnya, saat akan presentasi di kelas)				
8	Saya menemukan bahwa diri saya sulit untuk bersantai				
9	Saya lega setelah selesai ujian				
10	Saya merasa tidak memiliki gambaran masa depan yang jelas				

	setelah lulus kuliah				
11	Saya lebih mudah marah dibandingkan teman-teman saya				
12	Saya merasa bahwa saya telah menggunakan banyak energi untuk berpikir dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan				
13	Saya merasa tertekan dengan suasana perkuliahan di kampus				
14	Saya cenderung tidak sabaran terhadap sesuatu yang ditunda-tunda (dosen yang datang tidak tepat waktu/ telat atau menunggu terlalu lama)				
15	Saya mudah tersinggung terhadap lelucon yang menyindir perilaku mahasiswa				
16	Saya merasa bahwa saya telah kehilangan minat/motivasi untuk melakukan sesuatu hampir di segala hal				
17	Saya merasa tidak berguna bagi orang lain				
18	Saya mudah tersinggung terhadap lelucon yang disampaikan dosen yang mengarah pada latar belakang mahasiswa (misalnya suku atau tingkat ekonomi)				
19	Saya gampang/mudah berkeringat setelah presentasi di kelas				
20	Saya mudah merasa takut tanpa				

	alasan yang jelas saat menjawab pertanyaan teman atau dosen di kelas				
21	Saya merasa bahwa hidup saya tidak bermanfaat				
22	Saya merasa sulit untuk berhati-hati dalam melakukan sesuatu				
23	Selera makan saya menurun dalam seminggu terakhir				
24	Saya tidak dapat santai dalam melakukan sesuatu. Jika saya tidak benar-benar mampu untuk melakukannya				
25	Saya menyadari setiap tindakan yang saya lakukan berpengaruh terhadap kondisi fisik saya (misalnya, perasaan takut yang dapat meningkatkan denyut jantung)				
26	Saya merasa hati saya sangat kacau dan sedih				
27	Saya merasa diri saya adalah orang yang pemarah				
28	Saya merasa saya sangat mudah panic				
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu yang membuat saya sedih				
30	Saya takut saya akan mendapat tugas/tanggung jawab yang mudah tapi saya tidak mampu untuk				

	mengerjakannya				
31	Saya tidak antusias terhadap materi-materi perkuliahan di kampus				
32	Saya sulit mentolerir adanya kesalahan terhadap hasil pekerjaan yang saya lakukan				
33	Saya menyadari bahwa diri saya dalam keadaan ketegangan saraf (memiliki emosi yang tinggi)				
34	Saya merasa bahwa saya adalah orang yang tidak berharga				
35	Saya tidak toleran terhadap kebisingan/suara gaduh saat diskusi kelompok				
36	Saya takut indeks prestasi (IP) saya turun dan tidak memenuhi standar nilai minimal yang ditetapkan oleh kampus				
37	Saya mudah lapar saat mengikuti proses pembelajaran				
38	Saya merasa hidup saya tidak berarti				
39	Saya merasa diri saya semakin gelisah				
40	Saya khawatir jika suatu ketika saya panik dan akhirnya berbuat bodoh terhadap diri saya				
41	Saya mengalami gemetar (misalnya, di tangan ketika menjawab pertanyaan dosen atau				

	teman saat di kelas)				
42	Saya merasa sulit untuk konsentrasi dalam belajar dan berinisiatif untuk melakukan hal-hal yang baru				
43	Saya pusing karena materi perkuliahan yang membingungkan				
44	Saya lupa dengan isi <i>teks books</i> yang saya baca				
45	Tangan saya dingin saat menunggu giliran ujian praktikum				
46	Saya cenderung kurang nyaman ketika sedang berada dikelas saat mendengar materi kuliah				
47	Saya tidak terburu-buru dalam mengerjakan tugas perkuliahan				
48	Saya tidak dapat tidur nyenyak. Walaupun keesokan saya harus presentasi di kampus				
49	Saya merasa sedih karena tidak mempunyai teman untuk bercerita				
50	Nafsu makan saya tidak baik karena banyak tugas kuliah yang harus saya selesaikan				
51	Tangan saya terasa lembab/dingin selama diskusi kelompok di kelas				
52	Saya merasa tidak dihargai terhadap tugas yang telah selesai saya kerjakan, misalnya lembar tugas mandiri (LTM), makalah, dan presentasi oleh teman atau dosen				

	saya di kampus				
53	Saya tidak fokus mendengarkan presentasi di kelas ketika saya sudah mulai bosan				
54	Saya lelah setelah seharian belajar di kampus				
55	Ketika memiliki beban pikiran, saya lebih memilih untuk mengatasinya dengan mengkonsumsi alkohol atau merokok				
56	Saya tidak dapat memahami materi kuliah yang disampaikan oleh dosen				
57	Saya tidur larut malam karena harus membaca materi perkuliahan				
58	Saya merasa saya sulit beradaptasi dengan teman-teman di kampus				
59	Saya merasa gelisah ketika ada jadwal perkuliahan yang mendadak				
60	Saya merasa detak jantung saya berdebar sangat keras saat saya diberi pertanyaan oleh dosen yang harus saya jawab				

Kepada Yth,

Ketua STIK Stella Maris

Di-

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka Tugas Akhir Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan dan Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar Tahun Akademik 2017/2018, maka dengan ini kami mohon bantuan kiranya berkenan memberi izin melaksanakan penelitian di STIK Stella Maris Makassar.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan penelitian tersebut

1. N a m a : **Enjelia Esung**
N I M : C1414201071

2. N a m a : **Yohana Maisi Rumagit**
N I M : C1414201109

Judul Penelitian : “ Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Stres Mahasiswa S1 Tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar ”

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Makassar, 16 Januari 2018

Peneliti I

Peneliti II

Enjelia Esung
(C1414201071)

Yohana Maisi Rumagit
(C1414201109)

Lampiran 6

PRE-HIPNOTERAPI

NO	INISIAL	SEMESTER	UMUR	KODE	KD	JK	KODE	CHECK UP	KODE															
										1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	AN	1	18	1	2	P	1	TIDAK PERNAH	1	3	3	3	2	1	3	3	2	3	1	3	2	1	1	1
2	AL	1	18	1	3	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	2	1	1	1	0	1	0	3	2	2	2	2	1	1
3	AV	1	18	1	4	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	0	1	0	2	0	3	1	2	2	1	1	3	2	0
4	AP	1	18	1	5	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	1	1	1	0	2	2	3	1	1	3	1	2	2
5	A	1	18	1	7	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	0	1	0	1	3	1	1	2	1	3	2	2	1	1
6	B	1	18	1	8	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	0	3	3	0	3	1	0	0	1	2	2	1	1
7	CA	1	17	1	10	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	0	0	0	1	0	2	1	3	0	2	2	3	2	2
8	T	1	19	1	14	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	0	0	0	1	0	2	0	3	0	1	1	3	2	1
9	F	1	18	1	16	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2
10	F	1	18	1	17	P	1	1 KALI	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	2	1
11	M	1	18	1	28	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1
12	MJ	1	16	1	29	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	2	1	0	0	2	0	2	0	2	1	3	1	3	2
13	M	1	18	1	31	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	2	1	3	3	3	0	3	2	1	1	2	3	1
14	M	1	17	1	32	L	2	TIDAK PERNAH	1	0	2	2	1	2	2	3	1	3	2	1	1	1	2	1
15	MS	1	21	2	33	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	2	1	1	1	2	3	2	1	1	3	3	2	3	2
16	O	1	18	1	37	P	1	TIDAK PERNAH	1	0	0	1	0	1	2	1	3	1	1	0	1	1	1	1
17	AG	1	18	1	42	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	3	2	1	2	2
18	SPS	1	18	1	44	P	1	1 KALI	2	1	0	1	1	1	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2
19	SAN	1	17	1	45	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	1	1	3	0	1	2	1	3	1	2	3	2	2	1
20	T	1	18	1	46	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2
21	TT	1	19	1	47	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	0	0	0	0	2	3	3	0	0	3	3	3	3	1
22	V	1	17	1	49	P	1	2 - 3 KALI	3	2	0	1	2	1	0	3	0	0	1	0	1	1	2	1
23	VK	1	18	1	51	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	1	1	1	2	2	3	1	2	2	1	1	1	2	1
24	Y	1	19	1	53	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	2	3	1	1	1
25	YNL	1	18	1	54	P	1	1 KALI	2	1	0	0	0	0	0	1	1	3	1	2	1	0	1	1
26	Y	1	18	1	55	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	2	1	3	2	2	0	3	2	1	1	2	1	0
27	CPB	1	17	1	64	L	2	TIDAK PERNAH	1	1	2	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2
28	DJ	1	17	1	66	L	2	TIDAK PERNAH	1	1	2	2	2	2	3	3	2	3	0	2	2	2	2	2

29	F	1	18	1	71	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	2	2	2	2	1	1	2	3	0	1	1	1	3	3
30	FWT	1	17	1	72	P	1	TIDAK PERNAH	1	0	1	1	0	2	0	3	2	0	1	0	3	1	1	0
31	GMR	1	18	1	73	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3
32	GR	1	20	1	74	L	2	TIDAK PERNAH	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2
33	H	1	19	1	75	P	1	1 KALI	2	1	2	1	0	1	2	2	1	3	0	1	2	1	1	2
34	IDK	1	20	1	76	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	0	0
35	MP	1	18	1	82	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	1	3	2	0	3	3
36	MF	1	17	1	83	L	2	TIDAK PERNAH	1	1	0	1	2	1	1	0	0	3	1	0	0	1	3	1
37	M	1	19	1	84	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2
38	M	1	17	1	85	P	1	2 - 3 KALI	3	1	1	1	0	1	1	2	1	1	0	1	1	1	2	1
39	MS	1	19	1	86	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	0	1	0	1	1	0	1	3	1	1	2	1	1	1
40	MA	1	17	1	87	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	2	1	0	1	2	2	1	3	1	1	2	2	3	1
41	M	1	18	1	88	P	1	2 - 3 KALI	3	2	0	1	0	1	3	3	1	3	0	2	3	1	1	1
42	O	1	18	1	90	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	0	1	0	1	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1
43	RDBM	1	19	1	93	L	2	TIDAK PERNAH	1	3	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2
44	SDP	1	17	1	95	P	1	2 - 3 KALI	3	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	3	3	1	1	2
45	T	1	20	1	99	P	1	LEBIH DARI 3 KALI	4	1	1	1	0	1	2	3	1	3	1	1	2	2	2	0
46	V	1	17	1	102	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	3	2	0	2	3	2	3	3	1	3	3	2	3	2
47	WDG	1	18	1	103	P	1	1 KALI	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	0	3	1	1	3	3
48	WR	1	18	1	104	P	1	1 KALI	2	2	3	2	0	3	3	2	1	3	1	1	1	1	3	1
49	Y	1	17	1	106	P	1	LEBIH DARI 3 KALI	4	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	2	3	1	1	1
50	Y	1	18	1	107	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	0	2	0	2	2	1	3	3	1	2	3	2	3	1
51	YP	1	17	1	108	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	2	2	1	2	1	2	3	3	1	2	2	1	3	1

TINGKAT STRES

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
1	1	1	1	2	0	1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	3	1	3	3	2	1	1	1	1	2	1	2	0	1	1	3	2	2	0	1	2	2
1	1	0	2	1	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	3	2	3	2	3	3	1	2	1	3	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2
2	1	0	2	3	1	2	0	2	3	2	1	2	0	2	3	2	1	1	2	3	3	1	1	0	3	2	3	2	3	2	3	0	0	0	2	1	2	2
1	2	1	2	2	1	1	3	1	2	3	1	2	3	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	3	3	1	2	1	2	3	1	3	2	1	1	1	3
2	1	1	1	3	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	1	2	3	3	1	1	3	3	2	3	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2
1	1	0	3	3	0	1	3	1	1	3	1	1	2	0	1	1	1	1	3	3	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	1	2	1
2	1	2	2	1	2	3	1	3	3	2	1	3	3	1	1	2	1	2	1	1	3	1	1	3	1	2	3	1	3	1	2	2	2	1	1	2	1	1
2	2	1	1	2	1	1	3	3	2	2	2	2	1	3	3	2	1	1	2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1
2	1	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	2	2	1	1	3	2	2	1
1	1	1	2	3	2	2	1	2	1	2	3	3	3	2	0	1	1	2	1	2	2	3	1	2	3	1	1	1	3	1	1	1	2	2	2	1	1	2
1	0	0	3	3	1	2	3	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	3	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2
2	2	0	1	1	0	0	2	3	3	2	1	1	3	2	2	0	2	1	3	3	2	3	2	3	1	3	1	2	2	1	1	3	2	3	2	2	1	2
1	2	0	2	3	1	1	0	3	3	2	1	3	3	1	1	1	0	1	2	3	3	2	1	2	3	1	1	2	1	1	2	0	2	1	0	1	3	3
1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	3	3	1	1	2	3	2	2	3	1	1	1	3	1	3	2	1	3	3
1	2	1	2	3	1	1	2	3	2	1	1	3	2	1	2	1	2	1	2	3	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	3	2	1
2	1	0	0	1	1	1	2	3	3	3	1	3	3	3	1	3	2	1	1	3	1	0	3	2	1	3	1	3	1	1	2	3	2	1	2	1	2	3
2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	2	3	3	1	3	1	1	2	3	1	2	1	3	1	1	2	2	3	2	1	2	1	3	3	1	2	2
1	1	1	3	3	1	2	3	1	1	1	2	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	2	3	3	2	2	1	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2
0	1	1	1	3	0	1	2	2	1	1	2	3	1	1	2	2	3	1	2	3	3	0	1	0	1	2	3	1	3	2	1	3	0	1	3	2	2	2
1	1	0	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	3	1	2	2	2	3	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3
1	1	1	2	3	2	1	1	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	3	3	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1
3	2	2	3	3	1	1	1	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	1	1	3
1	1	2	2	3	1	1	1	1	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	3	1	1	2	3	2	1	3	0	3	2
0	1	1	2	2	0	3	2	3	2	1	3	2	3	3	1	1	2	1	1	3	2	0	1	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	1	2	1
0	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	3	1	2	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2
2	2	0	0	1	1	3	0	1	0	2	1	3	3	2	2	2	0	2	0	3	2	2	2	3	3	2	3	1	2	1	3	2	3	1	0	0	2	1
2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	0	1	2	0	1	1	1	2	0	0	0	1	1	2	1	2	1	0	2	3	0	0	1	2	3	2
2	2	3	2	2	2	2	0	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	0	1	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	1	1	0	2	

0	0	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	0	1	3	3	0	2	0	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	0	3	3	
1	1	0	0	1	0	1	3	3	3	0	0	3	1	3	1	3	0	0	1	3	2	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	0	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2		
3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3		
1	1	1	2	1	0	1	0	1	1	2	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	
1	0	1	0	2	0	2	3	1	2	0	1	3	1	1	1	3	1	2	2	3	3	0	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	
0	2	3	3	3	2	2	1	3	2	1	2	2	3	1	0	2	2	1	2	3	1	1	3	3	3	2	2	3	3	1	2	3	1	2	2	3	2	3	
1	0	3	1	0	1	0	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	
1	2	1	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
1	1	2	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	
1	1	0	0	1	0	1	1	2	0	1	1	0	1	1	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	
1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
0	0	0	1	2	0	0	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	3	3	3	2	2	3	3	
1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	1	1	3	3	0	2	0	1	1	1	2	3	2	3	3	0	2	3	3	3	3	0	2	
2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3	
1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	3	3	3	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	1	1	2	3	
1	3	0	1	2	0	1	0	1	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	1	3	3	1	2	2	3	3	1	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	3	
1	2	3	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	0	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	
1	1	1	3	1	0	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2
1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	3	3	
1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	1	2	2	1	3	3	
1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	0	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	0	2	3	
1	0	0	1	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	3	0	3	0	3	2	2	1	3	2	3	3	0	3	0	0	3	3	

						TOTAL	SKOR	KODE
55	56	57	58	59	60			
0	1	1	2	3	3	108	SEDANG	3
1	1	3	2	2	1	104	SEDANG	3
0	2	3	0	2	2	93	SEDANG	3
2	1	1	1	2	2	100	SEDANG	3
1	2	3	2	1	2	106	SEDANG	3
2	1	2	2	2	3	95	SEDANG	3
2	1	3	1	2	3	100	SEDANG	3
1	1	2	1	1	2	97	SEDANG	3
2	1	1	1	1	2	103	SEDANG	3
2	1	2	2	1	3	99	SEDANG	3
0	1	1	2	2	3	91	SEDANG	3
0	0	3	1	2	1	97	SEDANG	3
0	1	1	2	3	3	100	SEDANG	3
1	1	2	3	1	3	103	SEDANG	3
1	1	1	1	1	2	102	SEDANG	3
1	1	1	3	3	1	94	SEDANG	3
1	2	2	2	3	2	106	SEDANG	3
0	1	2	1	2	2	101	SEDANG	3
3	2	3	2	1	3	102	SEDANG	3
1	3	3	2	1	1	107	SEDANG	3
1	1	3	2	1	1	105	SEDANG	3
1	1	1	1	2	2	98	SEDANG	3
1	1	1	1	2	3	95	SEDANG	3
1	1	1	2	2	3	102	SEDANG	3
2	2	1	1	2	3	98	SEDANG	3
0	1	1	3	2	1	93	SEDANG	3
0	0	2	0	2	2	96	SEDANG	3
0	1	0	1	1	2	117	SEDANG	3

0	1	1	1	1	1	100	SEDANG	3
0	3	3	3	3	1	102	SEDANG	3
0	2	2	3	2	3	144	BERAT	4
2	2	2	3	2	3	158	BERAT	4
0	2	3	2	2	2	102	SEDANG	3
0	2	2	2	2	2	98	SEDANG	3
0	2	2	1	3	3	122	SEDANG	3
0	3	2	2	3	3	111	SEDANG	3
0	1	1	1	1	2	111	SEDANG	3
0	2	2	2	2	2	96	SEDANG	3
0	2	2	2	3	2	92	SEDANG	3
0	2	2	2	2	2	98	SEDANG	3
0	2	2	1	2	3	93	SEDANG	3
0	2	2	0	2	3	111	SEDANG	3
0	2	2	3	1	2	117	SEDANG	3
0	2	3	1	3	2	110	SEDANG	3
0	2	2	1	2	2	97	SEDANG	3
0	1	3	2	2	3	138	BERAT	4
0	1	2	2	2	2	98	SEDANG	3
0	2	2	1	2	3	107	SEDANG	3
0	2	3	2	3	2	100	SEDANG	3
0	2	2	0	3	1	102	SEDANG	3
0	2	1	0	3	1	110	SEDANG	3

POST - HIPNOTERAPI

NO	INISIAL	SEMESTER	UMUR	KODE	JK	KODE	CHECK UP	KODE															
									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	AN	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	0	2	1	2	1	1
2	AL	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0
3	AV	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0
4	AP	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	1	2	1	1	2	1	0	1	2	2	1	1	0
5	A	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1
6	B	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	2	0	0	1	1	1	2	0	0	1	1	1	1	1
7	CA	1	17	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0
8	T	1	19	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
9	F	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0
10	F	1	18	1	P	1	1 KALI	2	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	2	0	1	1
11	M	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	1	1	1	1	2	1	0	0	1	1	0	1	0
12	MJ	1	16	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	0	2	1	0	1	1	2	0	3	2	3	1	1	1
13	M	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	2	1	1	1	1	1
14	M	1	17	1	L	2	TIDAK PERNAH	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0
15	MS	1	21	2	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	0	1	2	1	1	1
16	O	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	1	0	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1
17	AG	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	2	1	0
18	SPS	1	18	1	P	1	1 KALI	2	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0
19	SAN	1	17	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0
20	T	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
21	TT	1	19	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0
22	V	1	17	1	P	1	2 - 3 KALI	3	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0
23	VK	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	2	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	2	1
24	Y	1	19	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0
25	YNL	1	18	1	P	1	1 KALI	2	1	0	1	0	1	1	2	0	1	0	1	0	1	0	1
26	Y	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	0	1	0	1	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0
27	CPB	1	17	1	L	2	TIDAK PERNAH	1	1	1	0	1	1	0	1	1	2	0	0	0	1	1	0
28	DJ	1	17	1	L	2	TIDAK PERNAH	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	2	1	2	1
29	F	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	2	0	1	0

30	FWT	1	17	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	
31	GMR	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	0	
32	GR	1	20	1	L	2	TIDAK PERNAH	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
33	H	1	19	1	P	1	1 KALI	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	
34	IDK	1	20	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	2	1	2	1
35	MP	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	2	2
36	MF	1	17	1	L	2	TIDAK PERNAH	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	1	1
37	M	1	19	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1
38	M	1	17	1	P	1	2 - 3 KALI	3	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
39	MS	1	19	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0
40	MA	1	17	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	1
41	M	1	18	1	P	1	2 - 3 KALI	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0
42	O	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	2	1	0	1	0	2	1	1	0	0	1	2	1	1	1
43	RDBM	1	19	1	L	2	TIDAK PERNAH	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0
44	SDP	1	17	1	P	1	2 - 3 KALI	3	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1
45	T	1	20	1	P	1	LEBIH DARI 3 KALI	4	1	1	1	1	2	1	2	1	0	1	1	2	1	1	0
46	V	1	17	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0
47	WDG	1	18	1	P	1	1 KALI	2	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1
48	WR	1	18	1	P	1	1 KALI	2	1	1	0	1	2	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0
49	Y	1	17	1	P	1	LEBIH DARI 3 KALI	4	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1
50	Y	1	18	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
51	YP	1	17	1	P	1	TIDAK PERNAH	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0

TINGKAT STRES

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
1	0	1	1	2	0	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	0	1	1	2	0	1	0	2	1	2	1	0	1	1	2	
0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	2	1	0	0	1	1	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	3	0
0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	2	1	1	1	1	1	1	0	0
1	0	0	2	1	0	1	0	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	0	1	2	1	0	1	2	2	1	0	1	1	1	1	1	
0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	
1	0	0	2	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	2	1	1	2	
0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1
0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	2
0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	
0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	2	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	
0	0	0	2	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	2	2	0	0	0	2	1	1	1	2	0	1	1	
1	1	0	2	1	0	1	0	2	2	1	1	1	2	0	0	1	2	2	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	
2	1	0	0	0	1	1	0	0	1	2	1	1	2	2	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	2	1	0	1	0	2	0	
0	0	0	0	1	0	1	0	2	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	2	1	
0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	1	0	0	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1
0	1	0	0	1	0	0	0	1	2	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	2	2	2	2	0	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0
0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1
0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	2	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1
0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	2	1	1	2	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	
0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	3	0	0	1	3	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	
0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
0	0	0	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	
1	2	0	0	1	1	2	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	2	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	2	1
0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	
0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1
2	0	1	2	1	0	1	2	1	2	0	0	1	0	2	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1

1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1
1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1
0	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	0	1	2	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	2	1	1	1
0	0	2	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	2	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	2	1	1	0	2	2	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1
0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	2	1	2	1	1	1	0	1	1
0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0
0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0
0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0
0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	2	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1
1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	3	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0
0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	2	0	0	1	1	0	1	0	0	0
0	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0
0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0
0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0
0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1

												TOTAL	SKOR	KODE
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60			
1	2	1	1	2	2	0	1	1	1	1	2	78	RINGAN	2
0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	35	NORMAL	1
0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	29	NORMAL	1
1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	59	RINGAN	2
0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	23	NORMAL	1
1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	50	RINGAN	2
0	1	0	0	1	0	0	1	2	0	1	1	20	NORMAL	1
0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	18	NORMAL	1
1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	22	NORMAL	1
0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	32	NORMAL	1
0	1	0	0	2	2	0	1	0	0	1	2	48	RINGAN	2
0	1	1	1	1	1	0	2	3	1	2	1	61	RINGAN	2
0	0	0	2	0	1	0	1	0	1	3	1	49	RINGAN	2
0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	24	NORMAL	1
0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	51	RINGAN	2
1	0	0	2	1	2	0	1	1	2	3	2	55	RINGAN	2
0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	25	NORMAL	1
0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	24	NORMAL	1
1	0	0	0	1	2	0	0	3	0	0	0	29	NORMAL	1
1	1	0	2	1	1	0	1	1	1	1	1	47	RINGAN	2
0	0	0	0	1	1	0	0	3	0	2	0	23	NORMAL	1
0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	24	NORMAL	1
0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	2	38	NORMAL	1
1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	2	25	NORMAL	1
1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	43	NORMAL	1
0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	21	NORMAL	1
0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	30	NORMAL	1
0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	44	NORMAL	1
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	42	NORMAL	1

0	2	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	33	NORMAL	1
0	2	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	48	RINGAN	2
1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	52	RINGAN	2
1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	44	NORMAL	1
0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	44	NORMAL	1
1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	43	NORMAL	1
0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	19	NORMAL	1
0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	36	NORMAL	1
1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	39	NORMAL	1
0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	13	NORMAL	1
0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	45	NORMAL	1
1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	2	39	NORMAL	1
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	44	NORMAL	1
1	0	0	1	1	1	0	1	0	2	0	1	41	NORMAL	1
0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	33	NORMAL	1
0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	40	NORMAL	1
2	1	1	1	1	2	0	1	1	1	2	1	55	RINGAN	2
0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	43	NORMAL	1
0	0	1	0	1	2	0	1	0	1	2	1	32	NORMAL	1
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	25	NORMAL	1
0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	13	NORMAL	1
0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	24	NORMAL	1

Lampiran 7

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST STRES - PRE STRES	Negative Ranks	51 ^a	26.00	1326.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	51		

- a. POST STRES < PRE STRES
- b. POST STRES > PRE STRES
- c. POST STRES = PRE STRES

Test Statistics^a

	POST STRES - PRE STRES
Z	-6.689 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.









Lampiran 8

LEMBAR KONSUL PENELITIAN




Judul Penelitian : Efektivitas Hipnoterapi terhadap Stres Mahasiswa STIK Stella Maris

Peneliti : 1. Enjelia Esung (NIM: C1414201071)
 2. Yohana Maisi Rumagit (NIM: C1414201109)

Pembimbing : Fr. Blasius Perang, CMM.SS.Ma,Psy

No	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan	Materi Koreksi	Paraf		
				Pen. 1	Pen. 2	Pembimbing
1.	Selasa, 05-09-2017	Judul Penelitian	Judul Penelitian			
2.	Jumat, 08-09-2017	BAB I	a. Latar belakang b. Rumusan masalah c. Manfaat penelitian d. Tujuan penelitian			
3.	Kamis, 28-09-2017	BAB I	a. Latar belakang b. Rumusan maslaah c. Manfaat penelitian d. Tujuan penelitian			

			ACC BAB I, lanjut BAB II			
4.	Selasa, 24-10-2017	BAB II	a. Tinjauan umum hipnoterapi b. Tinjauan umum stres	<i>Ar</i>	<i>Yuliana</i>	<i>SW</i>
5.	Rabu, 1-11-2017	BAB II	a. Tinjauan umum hipnoterapi b. Tinjauan umum stres c. Stres mahasiswa d. Hubungan hipnoterapi dan stres ACC BAB II, lanjut BAB III dan BAB IV	<i>Ar</i>	<i>Yuliana</i>	<i>SW</i>
6.	Jumat, 17-11-2017	BAB III, BAB IV	a. Parameter b. Instrument penelitian	<i>Ar</i>	<i>Yuliana</i>	<i>SW</i>
7.	Selasa, 21-11-2017	BAB III, BAB IV	ACC BAB III & BAB IV	<i>Ar</i>	<i>Yuliana</i>	<i>SW</i>
8.	Sabtu, 25-11-2017		a. Abstrak b. Daftar pustaka	<i>Ar</i>	<i>Yuliana</i>	<i>SW</i>
9.	Rabu, 29-11-2017		ACC Proposal	<i>Ar</i>	<i>Yuliana</i>	<i>SW</i>
10.	Kamis, 8-03-2018	BAB V	Hasil dan Pembahasan Penelitian	<i>Ar</i>	<i>Yuliana</i>	<i>SW</i>
11.	Senin, 19-03-2018	BAB V	Hasil dan Pembahasan Penelitian	<i>Ar</i>	<i>Yuliana</i>	<i>SW</i>
12.	Rabu, 21-03-2018	BAB V, BAB VI	a. Hasil dan Pembahasan Penelitian b. Kesimpulan dan Saran	<i>Ar</i>	<i>Yuliana</i>	<i>SW</i>

13	Sabtu, 24-03-2018	Abstrak dan Kata Pengantar	ACC Skripsi			
----	----------------------	----------------------------------	-------------	--	---	---

Makassar, 27 Maret 2018



Fr. Blasius Perang, CMM.SS.Ma,Psy