

SKRIPSI

PENGARUH HYPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT 1 PRODI NERS SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2024



Oleh :

Icha Dearmayani Munthe

NIM. 032020049

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2024**



SKRIPSI

**PENGARUH HYPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT
STRES MAHASISWA TINGKAT 1 PRODI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA
ELISABETH MEDAN
TAHUN 2024**



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Dalam
Program Studi Ners Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan

Oleh:

Icha Dearmayani Munthe
032020049

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2024**



**PENGARUH HYPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT STRES
MAHASISWA TINGKAT 1 PRODI NERS STIKES SANTA ELISABETH
MEDAN TAHUN 2024**



Tanda Persetujuan Seminar Skripsi

Nama : Icha Dearmayani Munthe

Nim: 032020049

Judul : Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Tingkat stress Mahasiswa Tingkat 1 Prodi Ners

Sekolah tinggi ilmu Kesehatan stikes santa Elisabeth Medan tahun 2024

Menyetujui Untuk Diujikan Ujian Skripsi Jenjang Sarjana

Medan 2024

Pembimbing II

Pembimbing I


Lindawati simorangkir S.Kep.NS.,M.Kep


Sr. Imelda Derang S.Kep.NS.,M.Kep

Mengetahui
Ketua program studi ners

(Lindawati F. Tampubolon, S.Kep.Ns.,M.Kep)




STIKes Santa Elisabeth Medan


PRODI NERS




**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN**

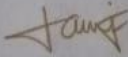

Tanda Pengesahan

Nama : Icha Dearmayani Munthe
NIM : 032020049
Judul : Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa
Tingkat 1 Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Tahun 2024

Telah Disetujui, Diperiksa dan Dipertahankan Dihapadan
Tim Penguji Sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Jumat, 18 Juni 2024 dan dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI

Penguji I : Imelda Derang S.Kep., Ns., M.Kep	TANDA TANGAN 
Penguji II : Lindawati Simorangkir S.Kep., Ns., M.Kes	
Penguji III : Ance M Siallagan S.Kep., Ns., M.Kep	

Mengetahui Ketua Program Studi Ners  (Lindawati F. Tampubolon S.Kep., Ns., M.Kep)		Mengetahui Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan  (Mestiana Br. Karo, M.kep., DNSc)
---	--	---

STIKes Santa Elisabeth Medan

ABSTRAK

Icha Dearmayani Munthe 032020049

Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 1 Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Stres adalah suatu keadaan yang terjadi akibat perubahan lingkungan sekitarnya yang menantang, merusak keseimbangan seseorang dan dapat membentuk respon tubuh terhadap stressor atau tekanan mental sehingga timbul emosi berlebihan hingga mengganggu aktifitas sehari-hari. Hal ini dapat terjadi pada semua orang termasuk mahasiswa, oleh karena itu dibutuhkan suatu penanganan seperti terapi hypnoterapi yang merupakan suatu terapi untuk mengatasi masalah kognisi, afeksi, dan perilaku seseorang dalam menurunkan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah ada pengaruh hypnoterapi terhadap stress mahasiswa tingkat 1 stikes santa Elisabeth medan tahun 2024. Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest – posttest design*. Teknik pengambilan sampel *random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner dan SOP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 responden memiliki tingkat stres mahasiswa sebelum intervensi tingkat 1.90 dengan standar deviasi .912, Rerata penurunan tingkat stress mahasiswa sesudah intervensi *hypnoterapi* .50 dengan standar deviasi .607. Uji statistik *paired t-test*, didapatkan nilai **P-Value** 0.000 yang berarti ada perbedaan rerata dalam penurunan tingkat stress mahasiswa kearah positif antara sebelum dan sesudah diberikan *Hypnoterapi* dengan rentang peningkatan ada pengaruh perlakuan *Hypnoterapi* terhadap tingkat stress mahasiswa. Di harapkan dapat memberi masukan kepada institusi Pendidikan dan asrama dalam mengatasi tingkat stress mahasiswa dengan terapi hipnoterapi.

Kata kunci: Tingkat stress, Hypnoterapi



ABSTRACT

Icha Dearmayani Munthe 032020049

The Effect of Hypnotherapy on Stress Levels of Level 1 Students of the Nursing Study Progrsm, Santa Elisabeth Health Sciences College, Medan 2024

Stress is a condition that occurs as a result of changes in the surrounding environment that are challenging, disrupting the balance of a person celsss and can leat to a strong response to stress or stress resllting in excessive emotions that interfere with daily activities. This can happen to everyone, including students, therefore treatment is needed, such as hypnoteraphy, whichis a therapy to overcome a person cognitions, affection and behavior problems in recurding stress levels. His research aims to analyze whether there is an effect of hypnotherapy on the stress of 1st year students of stikes santa Elisabeth medan 2024. This research uses a one group-posttest design. The sampling technique was random sampling with asample size 20 people. The research results showed that 20 respondets had student stress level before the intervention of 1.90 with a standard deviation of .910. The average reduction in student stress levels after the hypnotherapy intervention was .50 with a standard devitation of .607. paired-test statistical test, obtained a P-value of 0.000, which means there is a mean difference in decreasing students stress levels in a positive direction between before and afterbeing given hypnotherapy with a positive direction between before and after being given hypnotherapy with an increasing range of influence of hypnotherapy treatment on students level stress. It is hoped that it can provide input to educational institution and dormitories in deadling with student stress levels with hypnotherapy.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Adapun judul Skripsi ini adalah” **PENGARUH *HYPNOTERAPI* TERHADAP TINGKAT ADAPTASI MAHASISWA TINGKAT 1 PRODI NERS SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ELISABETH MEDAN 2024**” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan Skripsi ini tidak dapat diwujudkan tanpa bantuan, bimbingan, arahan, perhatian, dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep.,DNSc. Selaku Ketua Stikes Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan Pendidikan di Stikes Santa Elisabeth Medan.
2. Lindawati F Tampubolon, S.Kep.,Ns.,M. Kep Selaku Kaprodi Program Studi Sarjana Keperawatan Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan izin dalam penyusunan Skripsi ini.
3. Sr. Imelda Derang, S.Kep.,Ns.,M.Kep Selaku dosen pembimbing 1 yang telah sabar membimbing dan banyak memberi waktu untuk membantu dan baik serta memberi saran dan arahan dalam Skripsi ini.
4. Lindawati Simorangkir, S.Kep.,M.Kes. selaku dosen pembimbing II yang selalu sabar dalam membantu, membimbing, dan memberi peran serta arahan dalam Skripsi ini.

5. Ance Siallagan, S.Kep.,Ns.,M.Kep. Selaku dosen penguji III yang telah bersedia membantu, menguji dan membimbing peneliti dengan sangat baik dan sabar serta memberikan saran maupun motivasi kepada peniliti.
6. Ance Siallagan, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu, membimbing dan meberikan motivasi pada penulis dalam menyelesaikan penelitian.
7. Seluruh tenaga pengajar dan tenaga Kependidikan di Stikes Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing dan mendidik penulis dalam Upaya pencapaian Pendidikan sejak semester I hingga saat ini, Terimakasih untuk motivasi dan dukungan yang diberikan kepada penulis, untuk segala cinta kasih yang telah tercurah selama proses Pendidikan sehingga penulis dapat sampai pada penyusunan ini.
8. Teristimewa kepada keluarga tercinta ayahanda Jenson Munthe dan ibunda Meslina Br. Girsang yang telah membesarkan saya dengan penuh cinta dan kasih sayang, yang tiada henti memberikan doa, dukungan moral dan motivasi yang luar biasa dalam menyelesaikan Skripsi ini. Terima kasih karena tidak pernah mengeluh dalam memberikan dukungan baik itu materi maupun social yang selalu memberikan semangat kepada saya dalam menjalani dunia perkuliahan ini. Serta seluruh keluarga besar dan abang yang sangat saya sayangi Jhon Fernando Munthe,beserta Kakak Nova Tarigan yang selalu mendukung saya dan menjadi motivator dalam menyelesaikan tugas Skripsi ini.

9. Seluruh teman teman seperjuangan Angkatan 2020 khususnya program studi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Angkatan ke-XIV yang tidak bisa saya sebutkan Namanya satu persatu yang selalu memberikan motivasi dan semangat guna menyelesaikan Skripsi ini. Terimakasih telah ada menemani saya dan kebersamaan selama perkuliahan.

Medan, Mei 2023
Peneliti

(Icha Munthe)

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	I
HALAMAN PERSETUJUAN	II
TANDA PENGESAHAN	IIID
KATA PENGANTAN	VI
DAFTAR ISI	VII
DAFTAR TABEL	VIII
DAFTAR BAGAN	IX
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang	13
1.2 Rumus masalah	13
1.3 Tujuan penelitian	13
1.3.1 Tujuan umum	13
1.3.2 Tujuan khusus	13
1.4 Manfaat penelitian	13
1.4.1 Manfaat teoritis	13
1.4.2 Manfaat praktis	13
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Tingkatan stres mahasiswa 15	
2.1.1 Defenisi stress	15
2.1.2 Sumber Stres	15
2.1.3 Tingkatan stress	16
2.1.4 faktor faktor yang mempengaruhi stress	16
2.1.5 Dampak Stres	16
2.1.5 Manajemen stress	18
2.2. Hypnoterapi	
2.2.1 Defenisi hypnoterapi	20
2.2.2 Tujuan Hypnoterapi	21
2.2.3 Manfaat Hypnoterapi Untuk Kecemasan dan Stres	21
2.2.4 faktor yang mempengaruhi skedalaman hypnosis	22
2.2.5 Tahapan hypnoterapi	23
2.2.6 Mekanisme Kerja Hpnoterapi	27
2.2.7 Fisiologi Hypnosis	29
2.2.8 Alam sadar dan Alam bawah sadar	20
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
3.1 Kerangka konsep	36
3.2 Hipotesis Penelitian	37
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Rancangan Penelitian	39
4.2 Populasi dan Sampel	39
4.2.1 populasi	39

4.2.2 Sampel.....	39
4.3 variabel penelitian dan Defenisi Operasional.....	40
4.3.1 Variabel penelitian	40
4.3.2 Defenisi Operasional	41
4.4 Instrumen Penelitian.....	42
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
4.5.1 Lokasi	43
4.5.2 Waktu	43
4.6 Prosedur Penelitian dan Pengumpulan Data	43
4.6.1 Pengambilan data	43
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data.....	44
4.7 Kerangka Operasional.....	45
4.8 Pengolahan Data	45
4.9 Analisa Data.....	46
4.9.1 Analisis Univariat.....	46
4.9.2 analisis bivariat.....	47
4.10 Etika Penelitian	47
DAFTAR PUSTAKA	49

LAMPIRAN

- 1. Lembar Persetujuan Responden**
- 2. Surat etik penelitian**
- 3. Surat izin penelitian**
- 4. Surat balasan**
- 5. Informed consent**
- 6. Surat balasan**
- 7. SOP hypnoterapi**
- 8. kuisioner**



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Perhitungan Sampel	40
Table 4.2 Defenisi Operasional Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 1 Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 ..	41
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Data Demografi Mahasiswa tingkat 1 di prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024	
Tabel 5.2. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Stres <i>Hypnoterapi</i> Pada Mahasiswa Tingkat Di Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.	
Tabel 5.2.2 Analisis Pengaruh <i>Hypnoterapi</i> Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 1 Prodi Ners Sekolh Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024. Kelompok intervensi (N:20)	
Tabel 5.3.Tingkat Stres Pre Intervensi Hypnoterapi terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat 1 prodi ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024	
Tabel 5.4 Tingkat stress Post Intervensi <i>Hypnoterapi</i> pada mahasiswa tingkat 1 prodi ners Stikes Santa Elisabeth Medan.	
Tabel 5.3.Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 1 Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024	



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 1 Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.....	37
Bagan 4.1 Kerangka Operasional Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Tingkat stres Mahasiswa Tingkat 1 Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.....	37

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sangat sangat jelas penyebab munculnya stres, serta Teknik untuk Stres adalah suatu keadaan yang terjadi akibat dari perubahan lingkungan sekitarnya sebagai sesuatu yang menantang ataupun merusak keseimbangan seseorang, dan dapat membentuk respon tubuh terhadap stressor atau tekanan mental sehingga timbul emosi berlebihan hingga mengganggu aktifitas sehari-hari (Sutioningsih et al., 2019)

Stres dapat terjadi pada semua orang baik muda ataupun lansia, dan tidak mengenal usia, termasuk kalangan mahasiswa dikarenakan budaya akademik yang berbeda dari sebelumnya (Pebriyani et al., 2022). Stres juga dapat terjadi akibat tekanan dari orang terdekat bahkan dari lingkungan sekitar yang mengakibatkan adanya pengaruh sistem pengaturan tubuh hypothalamus ke hipofisis adrenal sehingga menyebabkan terjadinya pelepasan katekolamin abnormal dan dapat merusak kinerja tubuh yang disebut dengan vascular hal inilah yang menyebabkan terjadinya stres (Saputra, 2020)

Stres dapat terjadi pada semua orang baik muda ataupun lansia, dan tidak mengenal usia, termasuk kalangan mahasiswa dikarenakan budaya akademik yang berbeda dari sebelumnya (Pebriyani et al., 2022). Stres juga dapat terjadi akibat tekanan dari orang terdekat bahkan dari lingkungan sekitar yang mengakibatkan adanya pengaruh sistem pengaturan tubuh hypothalamus ke hipofisis adrenal sehingga menyebabkan terjadinya pelepasan katekolamin

abnormal dan dapat merusak kinerja tubuh yang disebut dengan vascular hal inilah yang menyebabkan terjadinya stres (Saputra, 2020)

Kejadian stres tergolong cukup sangat tinggi hingga lebih dari 3500 juta penduduk yang ada di dunia dengan berada di Tingkat ke 4 penyakit yang ada di dunia. Di Indonesia, jumlahnya sekitar 1,33 juta penduduk mengalami gangguan Kesehatan baik dari mental yang mengakibatkan lebih sering munculnya stres. Dari jumlah angka tersebut mencapai hingga 14% dari total sebelumnya dengan Tingkat stres berat mencapai 1-3%. (Bayantari et al., 2022) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa dari tahun pertama dan tahun kedua didapatkan Tingkat stres lebih dari 36-71 dibandingkan dengan mahasiswa yang tahun lain disebabkan karena adanya pengaruh dari proses pembelajaran atau perkuliahan di kampus.

Data di Medan didapatkan dari 202 orang responden menunjukkan bahwa mahasiswa Pendidikan sarjana fakultas keperawatan keperawatan dalam kegiatan sehari-harinya mengalami stres ringan sebanyak 62 orang (30,7%), stres sedang berjumlah 137 (6,8%) dan yang mengalami stres berat berjumlah 3 orang (1,5%), hal ini disebut sebagai Stres akademik yang dialami oleh peserta didik akibat adanya tekanan akademik seperti, masalah prestasi, keunggulan dalam persaingan akademik, tidak dapat memahami materi, harus menyelesaikan banyak tugas dan sebagainya (Augusti et al., 2020).

Beberapa hal yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa diantaranya adalah cara dosen mengajar, hal ini sangat mempengaruhi terhadap Tingkat stres mahasiswa karena metode belajar yang tepat dan menarik telah membuat mahasiswa lebih memperhatikan dan mudah dimengerti saat proses pembelajaran.

Selain itu bisa dari jadwal perkuliahan, relasi teman, dan masalah lingkungan sekitar, masalah pertemanan serta pergaulan, kurangnya motivasi akademik, juga menjadi faktor terjadinya stres mahasiswa, sehingga diperlukan penanganan yang serius (Saputra, 2020). Stres terjadi akibat gangguan yang kompleks seperti kurangnya motivasi akademik (Hidayat et al., 2021)

Stres yang tidak ditanggulangi secara tepat dapat mempengaruhi prestasi akademik bahkan fatalnya stres dapat mengancam nyawa. Oleh sebab itu salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres adalah dengan melakukan pemberian hipnoterapi, yang merupakan sebuah terapi hipnotis untuk dapat mengatasi stres belajar, meningkatkan motivasi, memperbaiki kebiasaan buruk seseorang serta mampu memperkuat memori (Taufik et al., 2019)

Hipnoterapi merupakan terapi yang efektif dalam menurunkan Tingkat stres pada mahasiswa, baik tingkat stres ringan, sedang maupun berat. Pada mahasiswa tingkat 1 memiliki stres lebih tinggi sekitar 60,6 % dibandingkan dengan mahasiswa lainnya sekitar 39,6 %. Pelaksanaan hipnoterapi ada tahap pre induksi dan uji sugestivitas. Tingkat stres sebelum dilakukan intervensi 48 responden stres sedang, setelah intervensi terdapat 39 responden normal dan 12 responden stres ringan (Nuraini & Lestari, 2021)

hipnoterapi pada mahasiswa baru terhadap tingkat stres mahasiswa baru sebelum intervensi didapatkan tingkat stres ringan sebanyak 39,1 %, sedang 40,9 %, stres berat sebanyak 8,8 % dan stres sangat berat sebanyak 13,0 %, sedangkan setelah intervensi mayoritas tidak stres 39,1 %, sehingga dapat disimpulkan bahwa

hypnoterapi sangat efektif untuk menurunkan tingkat stres, juga (Djafar et al., 2021) menyatakan bahwa hypnoterapi sangat efektif untuk menurunkan Tingkat stres pada mahasiswa (Muhammad et al., n.d.)

kelebihan dari hypnoterapi ini yaitu efektif dalam menurunkan stres dan mampu meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa. Yang dimana pemberian hypnoterapi ini diberikan sugesti positif melalui alam bawah sadar yang dapat memperbaiki kebiasaan buruk dari seseorang sehingga telah lebih memudahkan mahasiswa dalam proses pembelajaran dan dapat lebih mudah dimengerti dan dipahami. Sedangkan kekurangan dari hypnoterapi ini lama waktu pemberian intervensi dan kondisi sampel yang berbeda dengan tingkat stresnya.

1.2 Rumusan masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengaruh hypnoterapi terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat 1 Stikes Santa Elisabeth Medan.

1.3 Tujuan

1.3.1. Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perkembangan sebelum dan sesudah dilakukannya pengaruh hypnoterapi terhadap stres mahasiswa tingkat 1 stikes santa elisabeth medan tahun 2024.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui rata rata sebelum dilakukan hypnoterapi terhadap mahasiswa tingkat 1 sekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabeth medan

2. Untuk mengetahui rata rata setelah dilakukan hypnoterapi mahasiswa tingkat 1 sekolah tinggi ilmu Kesehatan santa Elisabeth medan
3. Menganalisis pengaruh hypnoterapi terhadap stres mahasiswa tingkat 1 sekolah tinggi ilmu Kesehatan santa Elisabeth medan

1.4.1. Manfaat teoritis.

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai salah satu sumber informasi dan bahan bacaan tentang pengaruh hypnoterapi terhadap stres mahasiswa stikes santa elisabet medan tahun 2023

1.4.2. Manfaat praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi mahasiswa/ sekolah tinggi ilmu kesehatan Santa Elisabeth Medan tentang pengaruh hypnoterapi terhadap stres mahasiswa tingkat 1 stikes santa elisabet medan

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tingkatan Stres Mahasiswa

2.1.1 Pengertian

Stres merupakan kondisi natural dari kehidupan manusia. Terkadang dengan ucapan sendiri dalam mengungkapkan kata stres ‘saya stres’ dengan masalah yang saya hadapi. Hal ini mejadi sulit untuk mendefenisikan stres secara langsung, karena sebab akibat stres itu sendiri menjadi hal berbeda untuk orang yang berbeda. Stres juga bersifat mental sepertinkita mengalami kekhawatiran dari segi ekonomi, gangguan kesehatan yang di cintai, pensiun, atau mengalami peristiwa yang emosional seperti kematian pasangan atau dipecat dari pekerjaan MHA,2019 (Muhammad et al., n.d.)

Stres adalah suatu kondisi akibat dari perubahan lingkungan sebaga tantangan, ancaman atau merusak dinamika seseorang. Menurut Nasir, stres adalah reaksi tubuh terhadap lingkungan yang dapat mempengaruhi kita, dan juga membentuk system tubuh pertahanan yang membuat kita tetap hidup.stres juga dapat menyebabkan anda memikirkan hal hal negative atau berlawanan denganapa yang anda inginkan, yang dapat mengancam kesejahteraan emosional anda. Stres dapat mempengaruhicara seseorang memandang kenyataan, masalah dan berpikir secara umum.(Perry, 2012)

2.1.2 Sumber stres

Beberapa sumber stres yang paling umum meliputi (Saleh et al., 2020)

1. Stres bertahan hidup, stres ini adalah stres yang iasa dilawan, yaitu Ketika ada rasa takut telah telah sesuatu secara fisik dan membuat anda berada dimana tubuh merespon secara alami dengan tekanan energik sehingga anda bisa lebih baik bertahan situasi berbahaya dan menghindari masalah.
2. Stres internal adalah satu jenis stres yang paling penting untuk dipahami.stres ini sering terjadi Ketika kita mengkhawatirkan hal hal yang tidak dapat kita kendalikan atau menempatkan diri kita pada situasi yang kita tahu telah merugikan kita.
3. Stres lingkungan meruptelah respon terhadap faktor faktor disekitar kita, seperti kebisingan.
4. Kelelahan dan terlalu banyak pekerjaan, stres semacam ini menumpuk dalam waktu yang lama dan dapat berdampak buruk pada tubuh. Ini juga disebabkan oleh tidak mengetahui bagaimana mengatur waktu dengan baik atau bagaimana meluangkan waktu untuk istirahat dan relaksasi.

2.1.3 Tingkatan Stres

Priyato dalam sinaga menyattelah bahwa stres dibagi menjadi beberapa bagian yaitu:

- 1) Stres ringan : semangat bertambah,pandangan menjadi jelas, Cadangan tenaga bertambah, kemampuan menghadapi masalah bertambah
- 2) Stres sedang: sakit perut, ketegaangan otot, masalah tidur, perasaan ringan di badan.

- 3) Stres berat: kesulitan beraktivitas, berhubungan social, sulit tidur, sulit tidak bersih, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana.

2.1.3 faktor faktor yang mempengaruhi stress

Rice (dalam Septiani, 2013) mengattelah bahwa penyebab stres atau yang sering disebut stressor dapat berasal dari dalam diri individu (internal) dan dapat pula berasal dari luar diri individu (eksternal):

- 1) Stressor internal. Faktor-faktor yang berasal dari diri sendiri yang dapat menjadi penyebab timbulnya stres. Yang mengakibatkan stres ini berasal dari diri sendiri misalnya harga diri dan konsep diri. Sesuatu yang mengakibatkan munculnya stres tergantung bagaimana seseorang mampu mengatasi suatu kejadian dengan kognitif. Penilaian dilakukan secara kognitif adalah istilah sesuatu untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap hidup mereka sebagai sesuatu yang sangat berbahaya, bisa mengancam nyawa, dan keyakinan dalam menghadapi kejadian tersebut lebih efektif lagi.
- 2) Stressor eksternal. Faktor-faktor luar yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami stres. Selanjutnya, menurut Maramis (2008 dalam Larasaty, 2012) lingkungan merupakan salah satu sumber stres pada individu. Sebagai contoh seorang mahasiswa dihadapkan pada beban tuntutan dari lingkungan. Selain itu, mahasiswa seringkali memiliki konflik permasalahan dengan teman sebaya. Berbagai macam permasalahan pada akhirnya dapat memicu timbulnya stres. Morgan (dalam Septiani, 2013) mengungkapkan bahwa perubahan dari lingkungan, seperti kelahiran anak,

kematian yang seseorang yang kita cintai, perceraian, hubungan interpersonal, terhadap lingkungan sekitar yang dapat menimbulkan stres.

2.1.4 Dampak Stress

Dampak Fisiologik Secara umum orang yang mengalami stress mengalami sejumlah gangguan fisik seperti: mudah masuk angin, mudah pening-pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti cardiovascular, hipertensi, dst. Secara rinci dapat diklasifikasi sebagai berikut:

a. Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu

- 1) Muscle myopathy: otot tertentu mengencang/melemah
- 2) Tekanan darah naik kerustelah jantung dan arteri
- 3) Sistem pencernaan: mag, diare

b. Gangguan pada sistem reproduksi

- 1) Amenorrhea: tertahannya menstruasi
- 2) kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria
- 3) kehilangan gairah sex

c Gangguan lainnya, seperti pening (migrane), tegang otot, rasa bosan, dst

2. Dampak Psikologik

a. Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini meruptelah tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya burn-out"

b. Kewalahan/keletihan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan

c. Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten & rasa sukses

3. dampak perilaku

a. Stres yang menjadi distress, prestasi belajar menjadi menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak berterima di kalangan Masyarakat.

b. Tingkat stres yang cukup tinggi telah berdampak negative dengan kemampuan daya tahan tubuh, mengingat, memberikan keputusandan mengambil Langkah.

c. Stres yang berat seringkali banyak yang tidak mengikuti peraturan dan tidak mengikuti pembelajaran .

2.1.4 Manajemen stres

(Wahyudi et al., 2014) menyatakan bahwa manajemen stres adalah Upaya pengelolaan stres dengan baik, ditujukan untuk mencegah dan mengatasi stres agar tidak mencapai tahap yang serius. Beberapa manajemen stres yang dapat dilakukan sebagai berikut :

1. Mengatur diet dan nutrisi. Pengaturan diet nutrisi merupakan cara yang efektif dalam mengurangi atau mengatasi stres. Ini dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi sesuai porsi dan jadwal teratur, menyesuaikan menu agar tidak cepat bosan

2. Istirahat, istirahat merupakan obat yang baik untuk mengatasi stres karena istirahat atau tidur telah mengembalikan kelelahan jasmani dan kebugaran jasmani.

3. Tidur yang cukup juga dapat memperbaiki sel sel yang rusak

4. Latihan rutin :

Olahraga yang teratur merupakan salah satu cara untuk meningkatkan ketahanan jasmani dan Rohani. Berolahraga tidak sulit. Olahraga sederhana seperti jogging atau jalan kaki dilakukan minimal dua kali dalam seminggu dan belum tentu berlangsung berjam-jam, usai berolahraga, istirahatkan tubuh sebentar lalu mandi untuk mendapatkan kesegarannya.

5. Berhenti merokok: berhenti merokok merupakan bagian dari cara menghilangkan stres, karena dapat meningkatkan derajat Kesehatan menjaga daya tahan tubuh dan imunitas.

6. Hindari alkohol : alkohol adalah pemicu yang dapat menyebabkan terjadinya stress. Dengan menghindari minuman beralkohol, individu dapat terhindar dari berbagai penyakit akibat pengaruh minuman beralkohol.

7. Mengatur berat badan. Ketidakseimbangan berat badan menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya stres. Kondisi tubuh yang tidak seimbang telah menurunkan daya tahan dan kekebalan tubuh terhadap stres.

2.2 Terapi hypnotic communication

2.2.1 Definisi

Hipnoterapi adalah cabang psikologi yang mempelajari banyak manfaat sugestimengatasi dalam mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku, dengan memberikan sugesti pada alam bawah sadarpikiran (Kristiyawati, 2014). Hipnoterapi juga merupakan suatu terapi yang menggunakan metode hipnotik dengan bantuan Teknik lain untuk mengaktifkan alam bawah sadar lalu

memprogram ulang pikiran, perasaan, sesuai keinginan klien atau dengan kata lain bisa mengubah pola pikir negative menjadi pola pikir yang lebih positif. Pandangan umum tentang hypnosis adalah bahwa hypnosis adalah seni komunikasi untuk mengeksplorasi alam bawah sadar sehingga klien yang terhipnotis telah memasuki keadaan trance. Teknik hypnoterapi yang digunakan adalah : pra induksi, induksi, tes sugestibilitas, pendalaman, sugesti dan terminasi.

Hipnoterapi merupakan aplikasi hipnotis untuk kepentingan terapi, dimana dapat mengatasi stres dalam mengikuti pembelajaran, meningkatkan motivasi, dapat memperbaiki diri dan memperkuat memori. Dengan metode hipnoterapi, peran mahasiswa telah terbantu sehingga telah mempermudah dalam proses belajarnya. Membaca telah lebih jauh cepat dan pada saat menghafal telah jauh lebih mudah, karena semua akses pikiran dan otak telah ditujukan kesana. Hipnoterapi bisa membangkitkan semangat mahasiswa dalam belajar dan dapat mensugestikan berbagai hal yang positif yang bertujuan meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan citra diri yang positif (Guyana, Witarsa, Achmadi, 2016; Bradford, 2015).

2.2.2 Tujuan hypnoterapi

Hypnoterapi bertujuan untuk mengembalikan setiap perubahan negative seseorang sehingga menuju ke hal yang lebih positif lagi. Hypnoterapi juga efektif dalam penurunan stres, membantu seseorang lebih bisa mengontrol emosi dengan kesadaran yang lebih baik. Hypnoterapi tidak mengenal adanya diagnosis penyakit ataupun mengevaluasi penyakit yang ada ditubuh klien. (Cnnp, 2016)

2.2.4 Manfaat Hypnoterapi Untuk Kecemasan dan Stres

(Nova elok Mardlyana & Irma maya puspita, 2020) mengattelah bahwa hipnoterapi telah terbukti efektif dalam membantu mengurangi kecemasan dan stres pada banyak orang. Berikut beberapa manfaat hipnoterapi untuk kecemasan dan stres :

1. Menenangkan pikiran dan tubuh: hipnoterapi dapat membantu anda merasa lebih tenang dan rileks. Dengan menenangkan pikiran dan tubuh, anda dapat mengurangi stres dan kecemasan yang anda rasakan
2. Mengubah pola pikir yang negative : hipnoterapi dapat membantu anda untuk mengatasi pikiran negative atau kekhawatiran yang dapat memicu kecemasan dan stres. Terapis hipnoterapi membantu anda memahami dan mengubah pola pikir yang tidak sehat.
3. Meningkatkan kesejahteraan emosional: hipnoterapi dapat membantu anda mengatasi emosi yang kuat dan tidak sehat seperti marah, dan frustrasi. Dengan mengatasi emosi ini, anda dapat meningkatkan kesejahteraan emosional anda secara keseluruhan.
4. Meningkatkan rasa percaya diri: hipnoterapi dapat membantu anda merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan dan stres. Terapis hipnoterapi dapat membantu anda memvisualisasikan situasi yang sukses dan memberikan saran untuk meningkatkan rasa percaya diri anda
5. Meningkatkan tidur yang lebih baik: hipnoterapi dapat membantu anda merasa lebih rileks dan santai, yang dapat membantu meningkatkan

kualitas tidur anda. Tidur yang baik adalah penting untuk mengurangi stres dan kecemasan

2.2.4 faktor yang mempengaruhi kedalaman hipnosis

Menurut Rafael, faktor yang mempengaruhi kedalaman tahap hipnosis:

- a. Keadaan psikologis klien
- b. Tingkat berpikir aktif klien
- c. Suasana dan kondisi lingkungan
- d. Keterampilan seorang penghipnosis
- e. Waktu
- f. Tingkat kepercayaan klien terhadap seorang penghipnotis

2.2.5 tahapan hipnoterapi

1. Pre Induction

Tahap pre induction (induksi) seperti sebuah keadaan dimana dua orang sedang melakukan percakapan pada tahap awal pengenalan. Pre induksi merupakan suatu proses untuk mempersiapkan suatu situasi dan kondisi yang kondusif antara ahli hipnoterapi membangun hubungan saling percaya pada klien melalui dengan adanya percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal-hal yang bersifat mendekatkan ahli hipnosis secara mental terhadap klien. Pada tahapan ini klien diberikan seputar hipnosis dengan mengkondisikan waktu yang sudah ditentukan, dan manfaatnya dipastikan apakah klien benar-benar mau di hipnosis atau tidak (Hypnoterapy, 2015).

2. Induksi

1. induksi untuk klien dengan sugestivitas rendah
2. induksi untuk klien dengan sugestivitas tinggi

dalam memberikan induksi, harus mahir dalam Menyusun kata, variasi kalimat pacing-leading. Dalam sesi hipnoterapi, target seorang hipnoterapis adalah membawa klien ke suasana yang rileks dan sugestif, tidak selalu harus “ tertidur” ataupun deep trance”. Kondisi deep trance hanya diperlukan untuk tahap Teknik komunikasi terapeutik. (Hypnoterapy, 2015)

3. Deepening

Konsep dasar dari deepening ini adalah membimbing klien untuk berimajinasi melakukan sesuatu kegiatan atau berada di suatu tempat yang mudah dirastakan oleh klien. Rasa mengalami secara dalam ini telah membimbing klien memasuki trance level lebih dalam. Deepening dapat berimajinasi sebagai berikut:

- a) Aliran atau tempat
- b) Hitungan :

3. Depth level test (tes kedalaman hipnosis)

Suatu Teknik untuk memeriksa kedalaman dari subjek dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu:

- Dengan melakukan konfirmasi secara langsung kepada klien misalnya dengan cara ide motor response yaitu subjek memberikan jawaban jujur yaitu subjek memberikan jawaban yang jujur dengan pikiran bawah sadar melalui respon Gerak fisik
- Dengan mengamati tanda-tanda fisik subjek

4. Dengan membandingkan Tingkat kedalaman dengan skala kedalaman trance (Hypnotherapy, 2015)

5. Suggestion therapy

Suggestion therapy adalah salah satu metode hipnoterapi paling sederhana dan hanya diterapkan ke kasus-kasus sederhana antara lain: kasus-kasus yang sangat jelas penyebab munculnya stres, serta Teknik untuk meningkatkan motivasi dan empowerment (pemberdayaan). Pada prinsipnya suggestion therapy adalah sebuah cerita atau saran yang disampaikan pada klien, yang berkaitan Suggestion Therapy merupakan salah satu metode Hypnotherapy paling sederhana dan hanya dapat diterapkan ke kasus-kasus sederhana, antara lain : kasus-kasus yang sangat jelas penyebabnya, serta sebagai teknik untuk meningkatkan motivasi dan empowerment (pemberdayaan). Pada prinsipnya suggestion therapy adalah scrip sebuah cerita atau saran yang disampaikan kepada klien, berkaitan dengan pemberdayaan diri serta pengetahuan praktis mengenai psikologi manusia. Suggestion therapy biasanya dilakukan sekitar 15-20 menit pada saat pelaksanaan suggestion therapy tetap dapat dilakukan proses deeping berulang kali untuk pendalaman relaksasi klien. Untuk kasus-kasus kompleks, tidak disarankan menggunakan suggestion therapy secara langsung, melainkan menggunakan Hypnoterapeutic technique (Hypnotherapy Advanced) untuk menggali permasalahan secara lebih jelas (Hypnotherapy, 2015)

Untuk hal-hal utama dalam Suggestion Therapy, sebaiknya mengguntelah aturan umum dalam sugesti, yaitu :

1. Positive (sebutkan apa yang diinginkan, bukan yang dihindari).
2. Repetition (pengulangan).
3. Present tense (hindari kata telah).
4. Pribadi.
5. Tambahan sentuhan emosional dan imajinasi.
6. Progressive (bertahap), jika diperlukan (Gunawan, 2012)

6. Hypnotherapeutic technique

Hypnotherapeutic adalah suatu teknik hipnoterapi yang sesuai dengan permasalahan dan kondisi klien. Seluruh teknik hypnotherapeutic ini dapat dimanfaatkan secara bersama-sama untuk menghasilkan efek penyembuhan hipnoterapi dan dapat dimodifikasi sesuai dengan kultur atau belief dari klien. Teknik hipnoterapeutik ini diguntelah untuk mencari akar permasalahan pada klien. Setelah mengetahui akar permasalahan dari klien, klien diberikan pemrograman positif sehingga menghasilkan perilaku baru (Hypnoterapy, 2015)

7. Termination

Termination adalah suatu tahapan untuk mengakhiri proses hypnosis. Konsep dasar terminasi adalah memberikan sugesti atau perintah agar seorang klien tidak mengalami kejutan psikologis ketika terhubung dari “tidur hypnosis”. Standar dari proses terminasi adalah membangun sugesti positif yang telah

membuat tubuh seorang klien lebih segar dan rileks, kemudian diikuti dengan proses hitungan beberapa detik untuk membawa klien ke kondisi normal kembali. : ” Kita telah mengakhiri sesi hypnotherapy ini. Saya telah menghitung dari 1 sampai dengan 5, dan pada tepat pada hitungan ke 5 nanti, silahkan anda bangun dalam keadaan sehat dan segar . 1 tarik nafas dan hembuskan 2 rastelah anda semakin sehat 3 anda bertambah segar 4 anda benar-benar merastelah tubuh anda sehat dan segar 5 silahkan bangun dalam keadaan yang sangat sehat dan segar” (Hypnotherapy, 2015)

Menurut Rustamaji & Kristiyadi, (2011) seorang klien yang telah di hipnoterapi juga membutuhkan beberapa syarat atau kondisi, yaitu:

- Menerima secara sadar dan sukarela tanpa paksaan (tidak menolak)
- Mempunyai kemampuan menerima sugesti (susceptibility)
- Mempunyai kemampuan untuk memusatkan pikiran
- Membutuhkan kerja sama antara hypnoterapis dan responden
- Dibutuhkan suasana yang mendukung biasanya tempat yang tenang dan jauh dari kegaduhan

Menurut Meliya (2011) perlakuan terapi hipnoterapi dilakukan selama 45 menit, dalam perlakuan ini terapis memberikan beberapa tahapan sugesti berupa Pre induction, Induction, Deepening, Depth Level Test, Suggestion Therapy, Hypnotherapeutic Technique dan Termination. Hasil dari tahapan sugesti tersebut dapat bekerja secara langsung untuk menurunkan nyeri dan permasalahan lainnya. Menurut Hauser, et al (2016, dalam Meliya, 2011), sesi hipnosis medis umumnya berlangsung selama 20-50 menit dan hasil dari jurnal The Afficacy, Safety and

Applications of Medical Hypnosis mengattelah bahwa durasi paling banyak digunakan ialah durasi dalam waktu 45 menit, dapat dibagi menjadi beberapa tahapan dalam hipnosis berupa Pre induction, Induction, Deepening, Depth Level Test, Suggestion Therapy, Hypnotherapeutic Technique dan Termination. Hipnosis mempunyai bukti akurat adanya keefektivan dan keamanan hipnosis dalam pengobatan. British Medical Association dan American Medical Association sangat mendukung penggunaan hipnoterapi dalam terapi pengobatan.

2.2.6 Mekanisme kerja koping

Gelombang Otak dalam Hipnosis menurut Indra Majid (2007) (Saputro & Muhammad As`Ad efendy, 2021) bila diukur dengan mengguntelah EEG (Elektro Encepalo Graf) Ada empat gelombang dari pikiran manusia yaitu:

- a. Gelombang Beta : Gelombang beta adalah gelombang pikiran ketika kita sedang bekerja , dalam keadaan ini kita memiliki focus kerja antara 5 – 9 hal sekaligus.
- b. Gelombang Alfa : Gelombang alfa otak adalah gelombang pikiran Ketika kita sedang santai / rileks , dalam keadaan ini kita memiliki focus kerja antara 3 -5 hal sekaligus. Contoh kondisi ini kita sudah mulai fokus kepada apa yang kita inginkan. Seperti membaca buku, atau pada bandul. Seringkali ketika kita sudah dalam kondisi ini, kepekaan salah satu indra mulai berkurang karena focus kita mulai berkurang. Seperti ketika kita menonton sinetron begitu fokusnya sampai- sampai ada yang memanggil namun kita tidak dengar, itu adalah ciri kita sudah sampai di level alfa.

- c. Gelombang Teta : Gelombang otak teta adalah gelombang pikiran Ketika kita sudah mulai tertidur , dalam keadaan ini kita memiliki focus kerja antara 1- 3 hal saja. Ini adalah sebuah kondisi mulai tertidur.
- Fokus Cuma 1-3 saja,yang mengakibatkan pikiran kita berproses pada satu kejadian. Yang termasuk dalam gelombang ini adalah ketika mengalami Kondisi tidur dengan mimpi.
- d. Gelombang Delta : Gelombang otak delta adalah gelombang pikiran Ketika kita sudah nyenyak tidurnya, dalam keadaan ini kita memiliki focus kerja adalah 0. Karena dalam kondisi ini sudah tidak focus, ini berarti kita sudah tidak mempunyai focus lagi dengan benar tertidur. Maka orang yang tidur dalam kondisi ini biasanya tidur tanpa mimpi. Gelombang otak begitu santai dan membuat seseorang begitu rileks.

2.2.7 Fisiologi Hypnosis

Dalam keadaan hipnotis seseorang dalam keadaan sadar namun rileks, pikiran istirahat, otot rileks, mata dan pernapasan teratur dan dalam. Situasi ini mengurangi rangsangan eksternal. Stimulasi berbagai area hipotalamus. Erickson MH, (2004) (Hypnoterapy, 2015)

Secara fisiologis, saat memasuki relaksasi hypnosis, gelombang pikiran masuk menjadi 37 gelombang alfa dengan frekuensi 7 hingga 14 hertz atau lebih dalam ke theta dengan frekuensi 4 hingga 7 hertz. Saat pikiran memasuki gelombang ini, manusia menghasilkan hormon endorfin alami yang berguna untuk meningkatkan relaksasi. relaksasi pernapasan dalam hypnosis memberikan respons terhadap pelepasan yang massif. Dalam respon stres dari system saraf

simpatik. Kondisi tersebut menurunkan resistensi perifer total akibat penurunan tonus vasokonstriksi arteriol (Herbert Spiegel, M.D. David Spiegel, M.D. 2004).

Penelitian menunjukkan bahwa relaksasi melalui hipnoterapi sistem kekebalan tubuh. Ketika seseorang dalam keadaan rileks dan positif, maka telah tercipta hormon positif. Bahkan relaksasi dapat mengirimkan implus ke seluruh tubuh untuk membuat seseorang merasa nyaman. Sejumlah penelitian telah menemukan hubungan antara dan umur Panjang dan menunjukkan bahwa relaksasi memiliki manfaat Kesehatan yang besar. Relaksasi dapat menyebabkan penurunan Tingkat stres. (Herbert Spiegel, M.D. David Spiegel, M.D. 2004

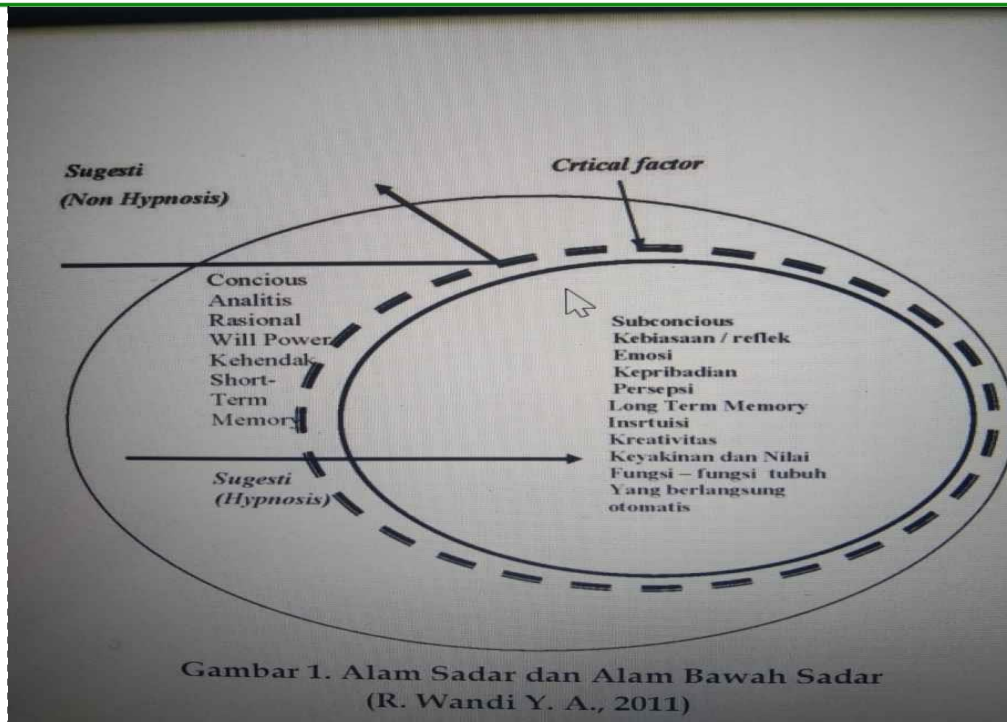
2.2.8 Alam sadar dan Alam bawah sadar

Pikiran dalam pengertian kesadaran dalam konteks hipnotis dibedakan menjadi 2 macam, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Kedua pikiran ini berkomunikasi satu sama lain dan bekerja secara paralel. Pikiran sadar mempunyai 4 fungsi utama yaitu mengidentifikasi informasi, membandingkan, menganalisis dan memutuskan, sedangkan pikiran bawah sadar mempunyai fungsi menyimpan kebiasaan, emosi, jangka Panjang, kepribadian, kreativitas, keyakinan dan nilai-nilai (Subiyono MP et al., 2015)

Bawah sadar jauh lebih cerdas, bijaksana, dan cepat daripada pikiran sadar. Pikiran bawah sadar dapat menangani 2.300.000 bit informasi dalam satu waktu, sementara pikiran sadar hanya mampu menangani 7-9 bit informasi dalam suatu saat (Abdul Khafi Syatra, 2010). Para pakar psikologi memberikan perbandingan kontribusi dominan dalam kehidupan: 10% untuk pikiran sadar dan 90 % untuk pikiran bawah sadar (Subiyono MP et al., 2015)

Antara alam sadar dan alam bawah sadar terdapat kritik, yang dalam keadaan beta begitu tertutup rapat alam bawah sadar sulit diakses. Dalam kondisi Alpha atau Theta, faktor kritis yang sedikit terbuka ini, memungkinkan sugesti masuk ke alam bawah sadar. Ketika anda tidak sedang tidur, sedangkan pada kondisi delta, faktornya terbuka lebar, yang artinya kondisi yang sepenuhnya berada di alam bawah sadar (Subiyono MP et al., 2015) tentang pikiran bawah sadar:

1. Kemampuan pikiran bawah sadar terpisah dari pikiran sadar
2. Pikiran bawah sadar adalah gudang penyimpanan informasi
3. Pikiran bawah sadar adalah potensi yang belum diguntah
4. Pikiran bawah sadar sangat cerdas
5. Pikiran bawah sadar bersifat sangat sadar
6. Pikiran bawah sadar mengamati dan merespon dengan jujur
7. Pikiran bawah sadar menyerupai pikiran seorang anak
8. Pikiran bawah sadar meruntah sumber emosi
9. Pikiran bawah sadar bersifat universal.



Pikiran bawah sadar mengandung kekuatan dan kompleksitas yang sedemikian besar sehingga benar-benar mengejutkan imajinasi. Pikiran bawah sadar mengendalikan dan mengatur fungsi-fungsi bagian tubuh, mulai dari memomptel darah ke semua bagian tubuh sampai mengatur pernafasan dan pencernaan. Pikiran bawah sadar merekam setiap kejadian yang pernah terjadi. Setiap insiden dalam sejarah kehidupan pribadi direkam dari dalam, berssama emosi-emosi dan berbagai pemikiran yang ditimbulkan oleh insiden-insiden tersebut. Juga dari pikiran ini, seseorang bisa menerima petunjuk, dan arahan yang tak terkira berharganya.

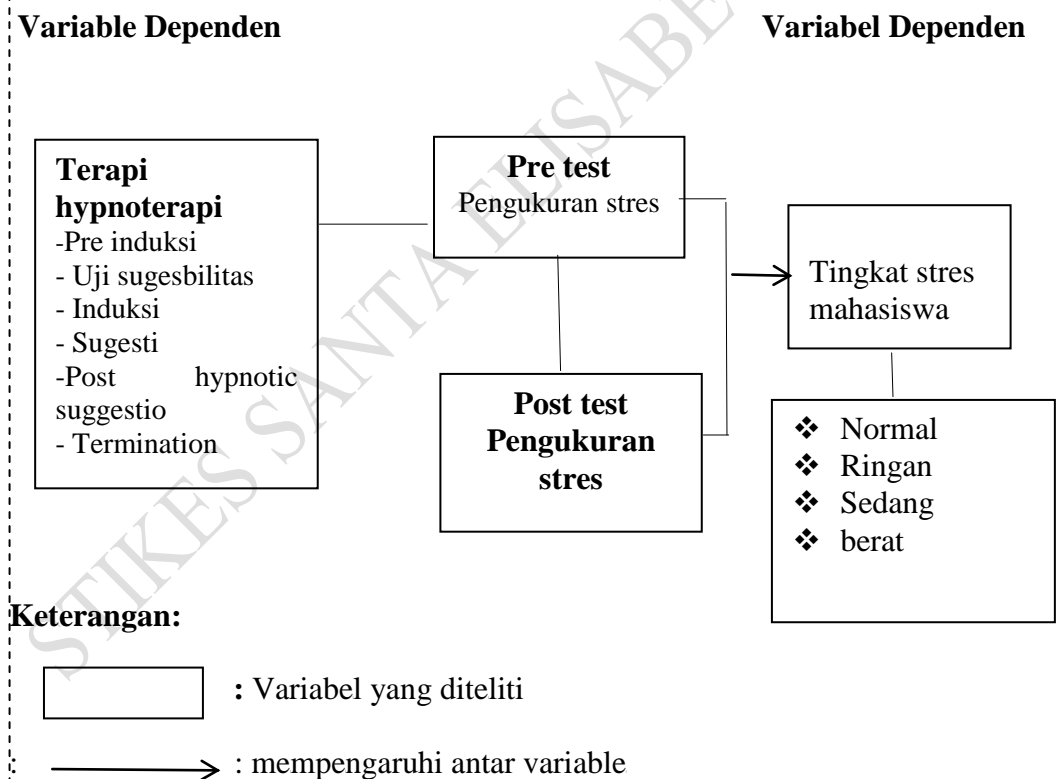
BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 kerangka konsep

Fenomena yang kurang formal disusun mengguntelah kerangka konseptual ahli ahli teori. Mirip dengan teori, model konseptual menangani abstraksi (konsep) yang diatur sesuai dengan seberapa baik mereka cocok dengan tema yang meliputi (Nursalam, 2020). Berikut ini adalah penulis yang menggambarkan kerangka konseptual penelitian :

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 1 Stikes Santa Elisabet Medan Tahun 2024



Kerangka konseptual diatas menjelaskan bahwa yang menjadi variable independennya adalah pemberian terapi hypnosis, dengan variable dependen nya adalah Tingkat stres mahasiswa. Variable bebas telah mempengaruhi variable terikat, dimana hal ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hypnoterap terhadap Tingkat stres mahasiswa Tingkat 1 prodi ners stikes santa Elisabeth medan.

3.2 Hipotesis penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap pernyataan masalah atau pernyataan tertulis. Hipotesis adalah pernyataan hipotesis tentang hubungan duavariabel atau lebih yaitu yang dimaksudkan untuk menjawab suatu pernyataan dalam penulisan (Nursalam, 2020)

Hipotesis (H_a) penelitian adalah : Ada pengaruh hipnoterapi terhadap Tingkat stres mahasiswa Tingkat 1 prodi ners stikes santa elisabeth medan tahun 2024

Adapun hipotesis diiinginkan pada penelitian ini berdasarkan dari beberapa penelitian sebelumnya adalah: “ Ada pengaruh hypnoterapi terhadap Tingkat stres mahasiswa Tingkat 1 prodi ners Tingkat 1 sekolah tinggi ilmu Kesehatan santa Elisabeth medan.

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Desain penelitian eksperimental dikembangkan untuk menguji kualitas dampak intervensi terhadap hasil yang dipilih. Salah satu jenis dari desain pra-eksperimental adalah one-group pre-test post-test, yaitu satu kelompok sebelum dilakukan intervensi, dilakukan pre-test, kemudian setelahnya pengobatan pengukuran dilakukan lagi untuk menentukan efek dari pengobatan. Pemberian perlakuan dilakukan dengan dua kali. Jenis penelitian adalah penelitian pra-eksperimental dengan desain one group pretest dan post test.

Table 4.1 Desain penelitian pretest-posttest dalam satu kelompok (one group pretest- post test design)

O ₁	X ₁₋₂	O ₂
----------------	------------------	----------------

Keterangan:

1. O₁ : pre intervensi pengukuran Tingkat stres
2. X₁₋₂ : intervensi hypnoterapi
3. O₂ : post intervensi pengukuran Tingkat stres

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan Kumpulan kasus dimana seorang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut (Polit & Beck, 2012). Populasi tidak terbatas pada subyek manusia.. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat 1 prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Medan tahun 2024 yang berjumlah 96 Orang.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian yang terdiri dari populasi yang dapat di akses dan dapat dijadikan sunjek penelitian dengan cara pengambilan sampling. Sampling adalah proses memilih Sebagian dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2020) . Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah random sampling. Besar sampel pada penelitian eksperimen sederhana lebih kurang 10-20 sampel (Sekaran & Bougie, 2016). Jadi jumlah sampel yang diguntelah 20 sampel dengan menggunakan Teknik random sampling. Misalnya, kita ingin mengambil 20 orang dari 86 populasi yang tersedia, maka secara acak kita mengambil 20 sampel melalui lemparan dadu atau pengambilan nomor yang telah ditulis.

4.3 variabel penelitian dan defenisi operasional

4.3.1 variabel penelitian

Variable dependen (bebas) adalah variable yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variable lain. Variable bebas biasanya dimanipulasi, diamati dan diukur untuk diketahui hubungannya atau pengaruhnya terhadap variable lainnya (Nursalam, 2020). Variable independent dalam penelitian ini adalah dalam pemberian hypnoterapi.

2. Dependen

Adapun variable dependen pada penelitian ini adalah hypnoterapi. Hypnoterapi karena hypnoterapi ini menjadi variable yang mempengaruhi dan diharapkan menjadi suatu Tindtelah atau pemberian dalam penurunan stres .

Variable dependen adalah perilaku karakteristik yang peneliti tertarik untuk menjelaskan, memprediksi atau mempengaruhi. Variasi dalam variable dependen dianggap bergantung pada variasi dalam variable independent (Polit & Beck, 2017) Variabel dependen dalam penelitian adalah tingkat stres mahasiswa.

4.3.2 Defenisi operasional

Defenisi operasional menentukan bagaimana variable diukur. Defenisi operasional suatu konsep menentukan apa yang harus dilakukan untuk mengukur konsep dan mengumpulkan (Videbeck & Emeritus, 2017) dibawah ini penulis telah menyajikan defenisi operasional dari berbagai variable yang diteliti.

Tabel 4.3 Defenisi operasional pengaruh terapi hypnotic terhadap Tingkat stres mahasiswa Tingkat 1 prodi ners stikes santa Elisabeth medan tahun

Variabel	Definisi Operasional	Indicator	Alat ukur	Skala ukur	Kriteria hasil
Variabel independen : Terapi hypnotic	Ilmu psikologi berupa <i>suggestion</i> yang bertujuan untuk mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku	1. Pre induksi 2. Uji sugestibilitas 3. Induction 4. Suggestion 5. Post hypnotic suggestion 6. Termination	Sop	N O M I N A L	Jawaban : Ya =1 Tidak = 2
Variabel Dependen : Stress mahasiswa tingkat I	Suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan dari	1. psikologis 2. Emosional 3. Perilaku	Kuisisioner	O R D I N A L	Normal 0-10 Stres ringan 11-21 Stres sedang

stressor	22-32
melebihi	Berat
daya tahan	33-42
individu.	

4.4 instrumen pengumpulan data

Instrument penelitian adalah yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian agar berjalan dengan baik, alat yang diguntelah dalam penelitian ini menggunakan SOP (Polit & Beck, 2012).

Instrument untuk mengukur variable terikat, yaitu lembar kuesioner, merupakan seperangkat skala subjektif untuk mengukur keadaan emosi negative dan stres. Terdiri dari 14 pertanyaan dengan 5 pilihan skala likert, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, ragu ragu, sangat tidak setuju. Masing masing diberi nilai 1 hingga 5. Skala yang diguntelah adalah skala ordinal, dimana nilainya dengan mengguntelah rumus statistic :

$$\begin{aligned} P &= \frac{\text{Rentang kelas}}{\text{Banyak kelas}} \\ &= \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{Nilai terendah}}{\text{Banyak kelas}} \\ &= \frac{(14 \times 3) - (14 \times 0)}{3} \\ &= \frac{42}{3} \\ &= 10,5 \\ &= 11 \end{aligned}$$

Jadi interval pada kuesioner Tingkat stres adalah 11. Maka Tingkat stres dikategorikan sebagai berikut:

Tingkat tidak stres :0-10

Tingkat stres ringan :11-21

Tingkat stres sedang : 22-32

Stres berat :33-42

4.5 lokasi dan waktu penelitian

4.5.1 lokasi

Penelitian ini dilakukan di wilayah stikes santa Elisabeth medan. Peneliti memilih lokasi ini karena lokasi yang cukup strategis untuk melakukan penelitian dan pada saat ini peneliti mendapat informasi bahwa belum pernah ada penelitian apapun yang berhubungan dengan hipnoterapi terhadap Tingkat stres mahasiswa.

4.5.2 Waktu.

Penelitian telah dilaksanakan di stikes Santa Elisabeth Medan pada pebruari-maret tahun 2024.

4.6 Prosedur Penelitian dan Pengumpulan Data

Pengambilan data adalah proses perolehan subjek dan pengumpulan data untuk suatu penelitian. Langkah Langkah actual untuk melakukan pengumpulan data sangat spesifik untuk setiap studi dan bergantung pada Teknik desain dan saat pengukuran dalam penelitian (Grove,2014). Pengukuran teknik observasional melibatkan interaksi antara subjek dan peneliti, dimana peneliti memiliki kesempatan untuk melihat subjek setelah dilakukan perlakuan dengan menguntelah alat ukur sop (standar operasional prosedur).

4.6.1 Pengambilan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan dan proses pengumpulan karakteristik sunjek untuk suatu penelitian. Jenis pengumpulan data yang diguntelah adalah data primer dan data sekunder. Data primer meruptelah data yang diperoleh langsung oleh peneliti mengenai sarannya melalui observasi

dengan alat ukur untuk mengetahui Tingkat stres mahasiswa. Data sekunder merupelah subjek ataupun responden yang kita teliti

4.6.2 teknik pengumpulan data

Dalam proses pengumpulan data, peneliti mengguntelah Teknik observasi Data yang terkumpul dianalisis dan dilakukan pengolahan yang meliputi Langkah Langkah sebagai berikut:

1.Pre test

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu memberikan surat persetujuan untuk menjadi responden. Setelah mendapat persetujuan dari responden, peneliti melakukan pemberian kuisisioner pada responden untuk mengetahui Tingkat stres mahasiswa..

2.intervensi

Peneliti memberikan kuisisioner untuk menilai tingkat stress, setelah diperoleh hasil diberikan istirahatat selama dua hari kemudian dilakukan intervensi/ perlakuan yang didampingi ahli hypnoterapi dengan mengguntelah alat ulukur SOP.

3.Post test

Setelah intervensi/perlakuan peneliti melakukan pengukuran Kembali tingkat stress pada responden dengan mengguntelah kuisisioner untuk menilai apakah ada efek atau pengaruh dari hypnoterapi .

4.6.3 Uji validitas dan Reabilitas

Dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrument dikaitkan dengan validitas dan reabilitas instrument dan kualitas pengumpulan data dikaitkan

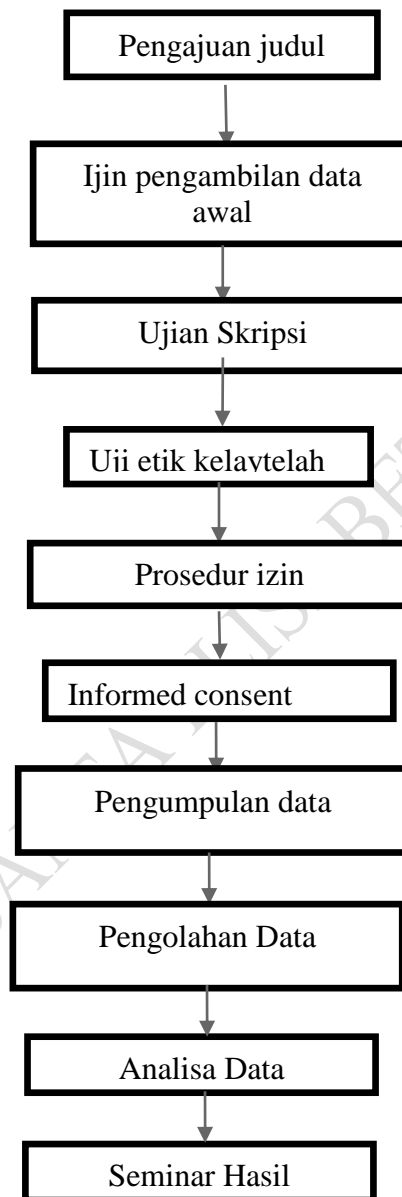
dengan keakuratan metode yang digunakalah untuk mengumpulkan data. Oleh karena itu, suatu instrument yang telah teruji validitas dan belum tentu menghasilkan data dapat diandalkan jika tidak digunakalah secara tepat untuk pengumpulan data. (Hardani et,al., 2020).

Validitas menyattelah apa yang seharusnya diukur prinsip validitas adalah pengukuran dan pengamatan yang berarti prinsip keandalan instrument dalam mengumpulkan data (Nursalam, 2020) validitas meruptelah derajat ketetapan antar data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti (Hardani et al., 2020).

Reabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup tadi diukur berkali kali dalam waktu berlainan (Nursalam, 2020)

4.7 kerangka operasional

Bagan 4.7 Kerangka Operasional Pengaruh hypnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 1 Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024



4.8 Pengolahan Data

pengolahan data adalah pengumpulan informasi yang tepat dan sistematis yang relevan dengan tujuan penelitian pada tujuan yang spesifik, pertanyaan dan

hipotesis tertentu. Setelah semua data terkumpul, peneliti telah memverifikasi kebenaran semua data. Kemudian para peneliti melakukan:

1. Editing adalah suatu kegiatan memeriksa Kembali data yang telah diperoleh untuk memperbaiki dan melengkapi data. Kegiatan yang dapat dilakukan antara lain pengecekan apakah data tercampur, apakah data belum disimpan, dan pengecekan apakah terdapat kesalahan lain pada data
2. Coding adalah kegiatan mengkode data yang telah dikumpulkan. Kemudian data satu persatu kedalam file data computer tergantung paket statistic yang diguntelah.
3. Tabulating ataupun tabulasi adalah suatu proses pengolahan data yang bertujuan untuk membuat table yang dapat menampilkan gambar.

4.9 Analisa Data

Fungsi analisis data untuk mereduksi, mengorganisasikan, dan memahami data. teknik statistik adalah prosedur analisis yang diguntelah untuk mereduksi dan memahami numerik yang dikumpulkan dalam satu penelitian. Analisis inferensial dilakukan untuk mengidentifikasi, memeriksa hipotesis dan menentukan perbedaan kelompok dalam penelitian (Grove, 2017).

4.9.1 Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjeaskan tau menggambarkan karakteristik masing masing variable penelitian. Biasanya analisis ini hanya menghasilkan distribusi, frekuensi dan presentase masing masing variable. (Polit & Beck, 2012). Dalam penelitian ini diguntelah analisis univariat untuk mengukur rata rata Tingkat stres siswa sebelum dan sesudah dilakukan hypnoterapi, standar

deviasi dan nilai minimum dan maksimum Tingkat stres mahasiswa Tingkat 1 prodi Ners stikes santa Elisabeth medan.

4.9.2 Analisis Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisis untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh hipnoterapi terhadap Tingkat stres mahasiswa Tingkat 1 prodi Ners stikes santa Elisabeth medan. Uji statistik yang digunakan pada analisis bivariat adalah uji T test tidak berpasangan (T- dependen) dengan syarat berdistribusi normal. Namun bila data yang diperoleh tidak berdistribusi normal maka dilakukan dengan alternatif yaitu uji Wilcoxon bila hasil yang dengan Tingkat signifikan $p < 0.05$ maka alias tidak ada pengaruh hipnoterapi terhadap Tingkat stres mahasiswa. Namun jika hasil yang diperoleh adalah > 0.05 maka tidak ada pengaruh antar variable. Dengan kata lain jika $p < 0,05$ artinya ada pengaruh bermakna antara variable independent terhadap variable dependent, namun jika data berdistribusi normal maka telah menggunakan uji t.

4.10 Etika Penelitian

Ketika partisipan dalam penelitian menggunakan sebagai bagian dari penelitian, kehati-hatian harus diberikan untuk memastikan bahwa hak-hak mereka dilindungi. Etika adalah suatu sistem nilai norma yang menunjukkan sejauh mana prosedur penelitian sesuai dengan kewajiban hukum dan sosial peserta penelitian. Ada tiga prinsip umum mengenai standar perilaku penelitian etis : beneficence (kemurahan hati), respect for human dignity (penghormatan terhadap martabat) dan justice (keadilan manusia). (Polit & Beck, 2012). Beberapa etika penelitian yang digunakan adalah:

1. Beneficence adalah sebuah prinsip etika yang mendorong orang untuk meminimalkan kerugian dan memaksimalkan manfaat.
2. Respect, penghormatan terhadap harkat dan martabat manusia adalah suatu asas yang mencakup hak untuk menentukan Nasib seseorang dan hak untuk menyattelah sesuatu.
3. Justice (keadilan) adalah prinsip etika yang mencakup peserta yang menerima perlakuan adil.
4. Informed consent adalah suatu bentuk kesepakatan antara responden dengan responden penelitian degan cara memberikan persetujuan sebelum penelitian dilaksantelah.
5. Confidentiality (kerahasiaan) memberikan jaminan kerahasiaan hasil pencarian, baik informasi maupun hal lainnya. Semua informasi yang dikumpulkan dijamin rahasia oleh hanya kelompok data yang telah dilaporkan.
6. Anonymity memberikan jaminan dalam penggunaan subjek dengan tidak memberikan atau dengan mencantumkan nama responden pada lembar atau alat ukur, hanya kode pada lembar Kumpulan dan hasil penelitian yang telah disajikan .

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Sekolah tinggi ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan merupakan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan yang berlokasi di Jalan Bunga Terompet No.118 Kelurahan Sempakata Kecamatan Medan Selayang Medan. Institusi ini merupakan salah satu contoh karya pelayanan di dalam pendidikan yang didirikan oleh FSE (Kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth) yang mulai dibangun pada tahun 1931. Adapun motto dari STIKes Santa Elisabeth Medan ini yaitu “Ketika Aku Sakit Kamu Melawat Aku (Matius 25:26)”. STIKes Santa Elisabeth Medan memiliki Visi untuk menjadi pendidikan tinggi kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat ASEAN tahun 2027.

Adapun Misi dari sekolah tinggi ilmu Kesehatan Elisabeth Medan yaitu:

1. Menyelenggarakan Pendidikan tinggi kesehatan yang unggul dalam bidang kegawatdaruratan,
2. Menyelenggarakan penelitian dasar dan terapan yang inovatif dalam pengembangan ilmu kesehatan,
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan perkembangan ilmu Kesehatan untuk kepentingan masyarakat,
4. Mengembangkan prinsip *good governance*,
5. Mengembangkan kerja sama ditingkat Nasional dan ASEAN yang terkait bidang kesehatan,

6. Menciptakan lingkungan akademik yang kondusif dilandasi penghayatan Daya Kasih Kristus.

Visi dari Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan adalah “Menjadi program studi Ners yang unggul dalam penanganan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat ASEAN tahun 2027”.

Misi dari Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan adalah:

1. Menyelenggarakan pendidikan yang unggul dalam penanganan kegawatdaruratan klinis dan komunitas.
2. Menyelenggarakan penelitian dasar dan terapan yang inovatif dalam pengembangan ilmu keperawatan.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan perkembangan ilmu keperawatan untuk kepentingan masyarakat.
4. Mengembangkan kerja sama di tingkat nasional dan ASEAN yang terkait bidang keperawatan.
5. Menciptakan lingkungan akademik yang kondusif dilandasi penghayatan Daya Kasih Kristus

STIKes Santa Elisabeth Medan ini memiliki beberapa Program Studi yaitu D3 Keperawatan, S1 Keperawatan, D3 Kebidanan, Profesi Ners, Sarjana Terapan TLM, Sarjana Terapan MIK, Sarjana Gizi.

5.2 Hasil Penelitian

Hasil penelitian Pengaruh Hypnoterapi terhadap tingkat stress mahasiswa prodi Ners Tingkat 1 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Medan tahun 2024. Penelitian ini dilakukan pertengahan bulan maret hingga pertengahan bulan April tahun 2024.

5.2.1 Data demografi responden berdasarkan usia di Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.

5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Data Demografi Mahasiswa tingkat 1 di prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Karakteristik	f	%
Usia		
17 Tahun	1	5.0
18 Tahun	10	50.0
19 Tahun	7	35.0
20 Tahun	1	5.0
22 Tahun	1	5.0
Total	20	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	20	100
Total	20	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi data demografi diperoleh responden mayoritas berusia 18 tahun sebanyak 10 orang (50%), berdasarkan jenis kelamin semua responden perempuan sebanyak 20 orang (100%).

Tabel 5.2.2 Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Stres *Hypnoterapi* Pada Mahasiswa Tingkat Di Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.

5.2.3 Tingkat stress pada mahasiswa tingkat 1 post intervensi *Hypnoterapi* di Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.

Variabel	Kelompok responden	N	Mean	Median	SD	Minimal maksimal	95%
Hypnoterapi	Pre Intervensi	20	1.90	2.00	.912	0-3	1,47-2,33

Tabel 5.2 menunjukkan rerata dalam tingkat stress sebelum *hypnoterapi* pada pre intervensi adalah 1.90 dengan standar deviasi .912.

5.2.4 Pengaruh *Hypnoterapi* terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat 1 prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Tabel 5.2.2 Analisis Pengaruh *Hypnoterapi* Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 1 Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024. Kelompok intervensi (N:20)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	t	P Value
Sebelum	1.90	.912	9.200	0.000
Sesudah	.50	.607		

Berdasarkan hasil analisa pengaruh *Hypnoterapi* menunjukkan bahwa rerata penurunan tingkat stress mahasiswa kelompok intervensi sebelum *Hypnoterapi* adalah 1.90 dengan standar deviasi .912. Rerata dalam penurunan tingkat stress mahasiswa sesudah *hypnoterapi* adalah .50 dengan standar deviasi .607. Hasil uji statistic menunjukkan nilai *P-Value* 0.000 yang berarti ada perbedaan rerata dalam penurunan tingkat stress mahasiswa kearah positif antara sebelum dan sesudah diberikan *Hypnoterapi* dengan rentang peningkatan ada

pengaruh perlakuan *Hypnoterapi* terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat 1 prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 sehingga hipotesis diterima.

5.3 Pembahasan

5.3.1 Tingkat Stres Pre Intervensi Hypnoterapi terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat 1 prodi ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Berdasarkan hasil yang diperoleh didapatkan hasil tingkat stres pre intervensi dalam nilai rerata stres berat sebanyak 5 orang (25%), sedang sebanyak 10 Orang (50%), ringan sebanyak 3 orang (15%) dan tidak mengalami stres sebanyak 2 orang (10%). Data kuesioner menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres paling banyak berada pada kategori sedang, hal ini didukung dari pernyataan kuisisioner mahasiswa sering mudah marah, mudah merasa kesal, memiliki rasa takut terhambat oleh tugas yang tidak biasa dilakukan, dan mahasiswa sering tidak sabaran dalam melakukan hal apapun.

Harahap (2020), dalam penelitiannya dari 300 orang mahasiswa yang dijadikan sampel didapatkan hasil sebanyak 39 mahasiswa (13%) memiliki tingkat tingkat stres akademik kategori tinggi, sebanyak 225 mahasiswa (75%) memiliki tingkat stress pada kategori sedang,dan sebanyak 36 mahasiswa (12%) memiliki tingkat stress rendah. Hal ini dikarenakan mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan kondisi baru ditengah pandemik. Kendala kendala yang dihadapi oleh mahasiswa seperti jaringan tidak ada, paket internet yang habis dan berbagai tuntutan akademik yangharus diselesaikan oleh mahasiswa yang menyebabkan mereka stress.

Paramita (2022), pada penelitian ini sebesar 33 % mahasiswa dengan tingkat stress normal, 32% mahasiswa pada tingkat stress sedang, 17% mahasiswa pada tingkat stress ringan, 15 % mahasiswa pada tingkat stress berat. Stress pada mahasiswa baru terjadi karena mengalami perubahan besar dalam hidupnya, yaitu dari peralihan dari masa SMA menjadi mahasiswa perguruan tinggi dengan system pembelajaran yang berbeda.

Nurjhana (2020), hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan jumlah 155 yang mengalami tingkat stress ringan sebanyak 20 (12,9%) responden, stress sedang sebanyak 110 (70,9%) responden dan stress berat sebanyak 25 (16,1%) responden. Stress terjadi dikarenakan dari beberapa mahasiswa belum mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya, dimana mahasiswa baru cenderung masih belum bisa beradaptasi di tahun pertama dikarenakan system pembelajaran yang berbeda.

Stress sangat mempengaruhi mahasiswa, seperti prestasi dalam pembelajaran, motivasi diri dan kemampuan dalam bersosialisasi. Stress paling sering terjadi di kalangan mahasiswa terkhususnya mahasiswa baru dikarenakan adanya peralihan dari masa SMA menuju ke perkuliahan yang pada dasarnya memiliki system pembelajaran yang berbeda. Perbedaan sifat Pendidikan yang dilihat dari kurikulum, hubungan social dengan dosen dan teman sebayanya, pemilihan bidang studi dan jurusan, tugas tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, system mata kuliah yang menggunakan SKS (Sistem kredit semester) dan masalah akademik pengetahuan. Tuntutan tuntutan inilah yang dapat memicu terjadinya stress pada mahasiswa baru.

5.3.2 Tingkat stress Post Intervensi *Hypnoterapi* pada mahasiswa tingkat 1 prodi ners Stikes Santa Elisabeth Medan.

Berdasarkan hasil yang didapatkan setelah diberikan *Hypnoterapi* tingkat stress dalam nilai rerata stres berat tidak ada, stress sedang sebanyak 1 orang (5%), stress ringan sebanyak 8 orang (40%), dan yang tidak mengalami stress sebanyak 11 orang (55%). Dari data kuisioner yang didapatkan setelah dilakukan pemberian perlakuan *hypnoterapi* kepada 20 responden yang dimana Data mahasiswa dengan tingkat stres paling banyak berada pada rerata tidak stres, hal ini didukung dari pernyataan kuisioner mahasiswa sering mudah marah menjadi tidak sering marah, cenderung berlebihan pada situasi, mudah merasa kesal menjadi jarang merasakan kesal, berada di keadaan tegang menjadi lebih rileks kembali, dan mahasiswa sering tidak sabaran dalam melakukan hal apapun menjadi lebih sabar dalam melakukan hal apapun.

Idhayanti (2022), didapatkan hasil setelah dilakukannya *hypnoterapi* mahasiswa dengan tingkat stress berat sebanyak 1 orang (4,3%), sedang 9 orang (39,1%), ringan 3 orang (13%). Dengan komunikasi pada diri sendiri mampu menurunkan tingkat stres seseorang dengan cara memberikan sugesti positif dan menenangkan diri. *Hypnoterapi* mampu mengurangi tingkat stress dengan komunikasi yang baik karena mampu membuat seseorang tertarik dan memberikan ketenangan pikiran.

Responden yang sudah diberikan *hypnotherapy* dengan menggunakan Teknik nafas dalam akan mempengaruhi terjadinya penurunan stress yang menjadi mayoritas tidak stres dan stress sedang. pengaruh pikiran alam bawah sadar terhadap diri kita menjadi menjadi lebih kuat dibandingkan dengan pikiran

sadar. Itulah mengapa banyak orang akan sulit berubah meskipun sadar, walaupun mereka sangat ingin berubah. Metode yang menggunakan alam bawah sadar ini adalah hypnoterapi. Hypnoterapi ini merupakan salah satu cara yang mudah, cepat, efektif, dan efisien dalam menjangkau pikiran alam bawah sadar, melakukan re-edukasi, sehingga hypnoterapi ini dinilai sangat efektif karena dapat menyentuh akar permasalahan yang sedang dihadapi (Hawari, 2020).

Hasil yang didapatkan peneliti setelah diberikan perlakuan *hypnoterapi* bahwa tingkat stress pada mahasiswa menurun karena dengan pemberian *Hypnoterapi* dalam Teknik menarik nafas dalam seseorang dapat menjadi lebih rileks dan tenang, dengan memberikan sugesti, menyadari pernafasan, sehingga memasuki proses masuknya ke tahap delta dengan seseorang hadir disini dan saat ini terikat dengan masalah masalah yang sedang dihadapi. Demikian pula dengan Teknik menyadari sensasi tubuh, karena dengan focus terhadap sensasi tubuh, pikiran yang menjadi sumber stress dapat dipulihkan sehingga Ketika seseorang rileks dan tenang, dapat menurunkan stress yang sedang dialami. Selain itu lingkungan yang nyaman dan bersih, serta adanya instrument lembut saat melakukan meditasi dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi ataupun menurunkan stress.

5.3.3 Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 1 Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti selama 2 kali pemberian perlakuan, dalam tabel tersebut tampak perubahan dalam tingkat stress mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan Uji *paired t-test* dengan signifikansi 0.05. Didapatkan hasil $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang artinya terdapat perbedaan signifikan

antara sebelum dan setelah diberikan intervensi di wilayah sekolah tinggi ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Hasil penelitian bahwa terdapat penurunan tingkat stress pada pre intervensi stress berat sebanyak 5 orang (25%), sedang sebanyak 10 Orang (50%), ringan sebanyak 3 orang (15%) dan tidak mengalami stress sebanyak 2 orang (10%). Sedangkan di hasil post intervensi didapatkan hasil berat tidak ada, stress sedang sebanyak 1 orang (5%), stress ringan sebanyak 8 orang (40%), dan yang tidak mengalami stress sebanyak 11 orang (55%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan antara Hypnoterapi terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa tingkat satu prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.

Muhammad Taufik Daniel Hasibuan Dkk (2019) dalam penelitiannya tentang pengaruh hipnoterapi terhadap stress belajar mahasiswa dalam meningkatkan motivasi belajar Mahasiswa didapatkan bahwa adanya pengaruh secara signifikan antara hipnosis secara dengan stress belajar mahasiswa, yang dibuktikan dengan hasil uji statistik paired sample t-test ($t=17.198$, $p=0.000$) dan juga secara signifikan dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa dengan hasil ($t=10.345$, $p=0.000$).

Hasibuan & Mendrofa (2019) juga menyatakan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan stress belajar dan meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa dengan p value masing-masing 0,000 dan 0,000. Hasil penelitian dari Dogan, et.al juga mendukung hasil penelitian peneliti tentang penurunan stress mahasiswa baru dengan teknik hipnoterapi mampu menurunkan tingkat stress

Hasil yang didapatkan peneliti bahwa dengan adanya pengaruh pemberian Hypnoterapi kepada responden hingga mendapatkan hasil terjadinya penurunan stres pada mahasiswa, karena dengan pemberian hypnoterapi dengan melakukan Teknik nafas dalam sehingga merilekskan pikiran, lebih rileks dan rileks sehingga memasuki pada tahap delta yang dimana dengan menidurkan responden. Disaat responden sudah rileks dan tertidur maka masuk akan terjadi pelepasan hormone endorin dan melatonin. Gelombang alpha – theta yang akan menangkap pikiran mahasiswa, menghilangkan pikiran pikiran negative sehingga setelah melakukan hypnoterapi pikiran itu akan menjadi positif. Mahasiswa tingkat 1 tersebut senang melakukan meditasi, dan tekun meneruskan Hypnoterapi secara mandiri di asrama dengan mendengarkan audio suara yang telah diberikan peneliti.

5.4 Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah di usahakan sesuai dengan prosedur ilmiah, penelitian ini masih memiliki keterbatasan yaitu:
Kesulitan dalam penyesuaian waktu peneliti dengan responden, karena mereka memiliki kesibukan dengan tugas tugas kampus, dan padatnya jam perkuliahan .

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian pengaruh Hypnoterapi terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat 1 prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat stress mahasiswa pre intervensi *Hypnoterapi* mayoritas stress sedang sebanyak 10 responden (50%).
2. Tingkat stress mahasiswa post intervensi *Hypnoterapi* mayoritas tidak mengalami stress sebanyak 11 responden (55%).
3. Hasil uji *T dependen* ada pengaruh *Hypnoterapi* terhadap penurunan stress mahasiswa sehingga (H_a) diterima, dengan nilai *p value* = 0,000 dimana $p < 0,005$.

6.2 Saran

1. Bagi responden

Mahasiswa tingkat satu prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan sebaiknya menerapkan hypnoterapi untuk mengurangi stress ataupun menenangkan diri dari beban akademik.

2. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini sebaiknya dapat menjadi *Evidence basec practice* pada topik asuhan keperawatan lain dengan kecemasan. STIKes Santa Elisabeth Medan sebaiknya menambahkan hypnoterapi dalam kegiatan ekstrakurikuler melalui bagian kemahasiswaan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat membuat kelompok kontrol pada subjek penelitian sehingga didapatkan hasil yang lebih maksimal atau menambah durasi intervensi hingga 2-3 siklus . Peneliti selanjutnya juga dapat mengidentifikasi pengaruh *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618. <https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.51175>
- American College Health Association. (2019). American College Health Association -National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2019.
- Awaludin, Sidik, Elly Nurachmah, Tri Wisesa Soetisna, Jahja Umar. (2021). “The Effect of a Smartphone-Based Perioperative Nursing Intervention: Prayer, Education, Exercise Therapy, Hypnosis, and Music toward Pain, Anxiety, and Early Mobilization on Cardiac Surgery”.
- Agung G, Budiani MS. Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan *Self Efficacy* Dengan Tingkat Stres. Hub Antara Kecerdasan Emosi dan *Self Efficacy* Tingkat Sres
- Cnnlp, mohammad zazuli. (2016). *hypnoleadership*.
- Djafar, R. H., Laya, A. A., & Talibo, N. A. (2021). *EFEKTIFITAS HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR SAKEPERAWATAN STIKES MUHAMMADIYAH MANADO*. 3(2).
- Daniel Hasibuan, M. T., & Mendrofa, H. K. (2019). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Stres Belajar dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Medan.
- Elliya, Rahma., Yopita Sari., Eko Yudha Cristanto. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan.
- Febtrina, R., & Malfasari, E. (2019). Efek Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Heart Failure.
- Fuad, Fitri Tasliatul, dan Zarfiel, MirandaDiponegoro. (2013). Hubungan antara Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi dan Stres Psikologis pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Universitas Indonesia.

- Fatmawati. Hubungan Antara Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik. Psikoborneo.2018
- Galvani. (2021). “Mengelola Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnotis Lima Jari.”*Journal of Community Engagement in Health*.
- Hypnotherapy, the indonesiani Board of. (2015). *aplikasi hipnoterapi*.
- Idhayanti, R. I., Fugianti, A., Chunaeni, S., S Studi, P., Magelang, K., & Semarang, P. K. (2022). *HIPNOTERAPI DAN TEKNIK NAFAS DALAM EFEKTIF MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA BARU PADA MASA COVID-19 DOI : <https://doi.org/10.36729> Jurnal ‘ Aisyiyah Medika PENDAHULUAN STRES Menjadi masalah Utama pada masa Pandemi Angka kejadian COVID-19 menurut dat. 7, 57–69.*
- Muhammad, dr. lalu Syamsiar, D., & Tadjjuldin, I. (n.d.). manajemen stres kerja. *Buku*
- Nova elok Mardlyana, S. S., & Irma maya Puspita S (2020). *Terapi komplementer pada pelayanan Kebidanan*
- Nuraini N., & Lestari, P. P. (2021). Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan. *Jurnal Ksehatan*, 9(3), 140–149.
- Nursalam. (2020). *metodologi penelitian ilmu keperawatan*.
- Maulya E, Asniar. Self-Efficacy, Strategi Koping, dan Stres Mahasiswa Kurikulum Berbasis Kompetensi. *J Ilmu Mahasiswa Fakultas Keperawatan*
- Pebriyani, UI, Triswanti, N., Prawira, W. F., & Pramesti, W. (2022). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia produktif Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung Re;ationship Between stress Level And The Event Of Hypertension At Productive Age At Kedaton Public Health Center Bandar Lampung. 12, 261–267.*
- Perry, P. &. (2012). *buku ajar fundamental Keperawatan konsep, proses dan praktik*.
- Polit, denise., & Beck, C. T. (2012). *esentials of nursing research*.
- Saleh, L. M., Russeng, S. S., & Tadjuddin, I. (2020). *MANAJEMEN STRES KERJA (sebuah kajian kelamatan dan kesehatan kerja dari aspek Psikologi pada ATC.*

- Saputra, T. A. (2020). Jurnal Bimbingan dan Konseling. *Bentuk Kecemasan Dan esiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*, 6(1), 55–61.
- Saputro, H., & Muhammad As`Ad Afendy. (2021). perbedaan *efektifitas hipnokhitan dengan free needle anastesi terhadap tingkat nyeri anak saat proses sirkumsisi*
- Subiyono MP, C., Hariono, Awan m, O., Arif wiryawan, C., & Ning surati, SEI M. (2015). *Afirmasi Visualisasi dan kekuatan pikiran hypnosis meta NLP*.
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., Sakit, R., Undaan, M., Jadid, UI N., & Jadid, UI N. (2019). Pengaruh Terapi *Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia*. 7.
- Taufik, M., Hasibuan, D., Kiswanto, H., Jawa, J., Kelurahan, N., Buntu G., & Medan, K. (2019). *Mahasiswa Di Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan kota Medan*. 2(1).
- Videbeck, S. L., & Emeritus, P. (2017). *Psychiatric mental Health Nursing*.
- Wahyudi, D., wahyu hidayat, S., & S.T, M. EI (2014). *menajemen konflik dan stres*.



LAMPIRAN

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SOP HYPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA

A. DESKRIPSI

Hipnoterapi adalah ilmu untuk mengeksplorasi pikiran, maka segala masalah yang berkaitan dengan pikiran dan perasaan biasa dibantu dengan hipnoterapi. Hipnoterapi di gunteloh untuk sebagai penyembuhan segala macam gangguan yang berkaitan dengan pikiran dan perasaan, mulai dari menurunkan berat badan sampai menyembuhkan gangguan mental yang berat (Gunawan 2012).

B. TUJUAN

Hypnotic dapat digunteloh untuk mengatasi masalah yang dimana tentang masalah fisik, masalah emosi dan mengatasi masalah psikis. Hypnotic untuk diberikan untuk terapi menurunkan stres, mengurangi rasa nyeri, mengatasi pasca trauma dan mengatasi gangguan cemas dan fobia.

C. PROSEDUR

NO	KOMPONEN
	Tahap pra interaksi : IBH 2015 <ul style="list-style-type: none">a. Interpretasikan dengan tepat alat yang dibutuhkanb. Identifikasi atau tanytelah pada responden apa yang menyebabkan konra indikasic. Siapkan alat yang diperlukan Orientasi <ul style="list-style-type: none">a) berikan salam dan memperkenalkan dirib) tanytelah keluhan respondenc) jelaskantujuan prosedur dan lamanyaa Tindtelah pre induksi <ul style="list-style-type: none">1. Gali informasi masalah yang dihadapi klien, dimulai dari Riwayat penyakit, kebiasaan sehari hari dan alasan dalam memilih hypnoterapi

2. Berikan klien memilih posisi senyaman mungkin duduk dengan menyilangkan kaki dengan senyaman mungkin

Uji sugesibilitas

1. Anjurkan responden untuk rileks dan lettelah kedua tangan diatas paha serta pejamkan mata
2. Rastelah tangan kiri anda apakah terasa hangat, ringan, rastelah tangan itu seringan mungkin seperti kapas. Bayangkan seolah olah di tangan kiri yang ringan itu, jempolnya diikat oleh 10 balon sehingga tangan anda semakin ringan dan naik keatas.” Dan bayangkan tangan kanan anda sedang memegang besi seberat 5kg rastelah beratnya, yang sangat berat dan sekarang tangan kanan anda turun kebawah
3. Jika tangan kiri mengarah keatas dan tangan kanan mengarah kebawah, rastelah sugesti yang diberikan

Induction

4. Fase *deeping* untuk memastikan responden sudah benar benar masuk kedalam *deeprance* “ tanytelah responden apakah anda mendengar saya, jika ya anggukan kepala “ jika klien menganggukan kepala dan saat tangan klien dijatuhkan kebawah, klien telah lunglai yang dimana klien memasuki fase *deeprance*
5. jika klien belum memasuki fase *deeprance* beri sugesti klien menjadi lebih rileks “ setiap hembusan dan tarikan nafas telah membuat anda semakin rileks, semakin nyaman, begitu saya menghitung mundur dari 10 ke 1 hitungan mundur membuat anda semakin lelap, semakin nyenyak, semakin rileks hitungan ke 10 rastelah semakin rileks, 9 lebih rileks lebih nyaman, 8 bagus sekali semkin rileks 7,6,5,,4 semakin rileks,3,2,1 anda jauh semakin rileks dan sangt rileks.

Sugesti

6. tahap memberikan pesan ke alam bawah sadar dalam penyampaian pesan sebaiknya hindari kata “ jangan,tidak,telah. “ sering seringlah memakai kata sekarang , mulai, semakin, sudah .

“ anda meruptelah seorang yang sehat, sehat jiwa maupun fisik. Mulai sekarang anda selalu menjaga Kesehatan anda, rajin berolah raga, mengonsumsi makanan yang lebih bergizi, mulai sekarang anda hanya dapat mengonsumsi sedikit garam, anda sehat dan jauh lebih sehat daripada sebelumnya. Mulai sekarang emosi anda lebih terkontrol, mulai sekarang saat anda marah, anda selalu Tarik nafas Panjang kemudian dihirupkan berkali-kali sehingga anda dibuat lebih tenang jauh lebih tenang dari pada sebelumnya, mulai sekarang anda sehat dan jauh lebih sehat daripada sebelumnya. Jika anda mengerti sugesti yang dilakukan anggukan kepala anda

Post hypnotic suggestion

“ Responden yang dulunya sering emosi dan mudah marah dibangunkan dan diberikan tantangan yg membuat emosinya telah menolaknya dan bahkan tidak mau mengulang yang sudah terjadi “

Termination

Komunikasi pada responden bahwa sesi hipnoterapi telah berakhir, bangunkan responden dengan pelan pelan dan jangan terburu buru.

“ Sekarang kita sudah masuk kedalam sesi terakhir dimana hipnoterapi telah berakhir dan saya membangunkan anda, nanti, saya hitung mulai 1 hingga ke 5, dalam hitungan ke 5 anda bangun dalam kondisi yang sangat nyaman, segar dan sehat. “ 1 & 2 rastelah anda semakin nyaman, 3 rastelah tubuh anda hangat dan nyaman sekali, 4 & 5 bangun, buka mata anda secara perlahan, rastelah nyaman segar dan sehat.

Dokumentasi :

1. Tanyakanlah responden apakah dia bisa mengikutinya atau apa kendala yang dialaminya
2. Tanyakanlah perasaan yang dialami responden, apakah semakin nyaman, senang, Bahagia dan seterusnya



LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Kepada Yth,

Calon Responden Penelitian

Di Tempat

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Dengan Hormat, saya yang bertanda tangan dibawah ini

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Icha Dearmayani Munthe

Nim : 032020049

Alamat: Jalan Bunga Terompet No.118 Pasar VIII Medan Selayang

Mahasiswa program studi Ners Tahap Akademik yang sedang mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 1 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024”**. Adapun tujuan penelitian ini adalah mengetahui apakah ada perbedaan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan hypnoterapi terhadap tingkat stress mahasiswa. Penelitian akan dilakukan selama selama 2 kali pemeberian perlakuan, oleh karena itu peneliti memohon kerjasama adik mahasiswa untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi mahasiswa, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian, jika suatu waktu adik mahasiswa mengatakan tidak bersedia maka peneliti tidak akan memaksa dan akan menghargai keputusan responden.

Apabila adik mahasiswa bersedia untuk menjadi responden saya mohon kesediannya menandatangani persetujuan dan menjawab semua pertanyaan serta melakukan tindakan sesuai dengan petunjuk yang telah saya buat. Atas perhatian dan kesediannya menjadi responden, saya mengucapkan terimakasih.

Responden

Hormat Saya,
peneliti

()

(Icha D Munthe)



INFORMED CONSENT

(persetujuan menjadi responden)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (inisial) :

Umur :

Jenis kelamin :

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai studi kasus yang akan dilakukan oleh Priska Br. Keliat dengan judul “Pengaruh Hypnoterapi terhadap tingkat stress mahasiswa prodi ners sekolah tinggi ilmu Kesehatan santa elisabeth tingkat 1 sekola”. Saya memutuskan setuju untuk ikut partisipasi pada studi kasus ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama studi kasus ini saya menginginkan pengunduran diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Medan.....2024

Peneliti

Responden

Icha D Munthe

(.....)



USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Icha Darmayanti Munthe
2. NIM : 0326200419
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Anestesi Gigit Pada Mahasiswa Tingkat 1 STIKes Santa Elisabeth Medan.
5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Dr. Minda Dary S.Kep.Ners	
Pembimbing II	Linda Darmayanti S.Kep.Ners	

6. Rekomendasi :

- a. Dapat diterima Judul : Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Anestesi Gigit Pada Mahasiswa Tingkat 1 STIKes Santa Elisabeth Medan. yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
- b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
- c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 7 Okt 2023

Ketua Program Studi Ners

Lindawati Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**
Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeseelisabethmedan.ac.id

Medan, 25 Maret 2024

Nomor : 0392/STIKes/Ners-Penelitian/III/2024
Lamp. : -
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth. :
Lindawati Farida Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep
Kaprod Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
di
Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Ibu untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini, yaitu:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Icha Dearnayani Munthe	032020049	Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat I Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.

Demikian hal ini kami sampaikan; atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan


Mediana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:
1. Mahasiswa Yang Bersangkutan
2. Arsip



**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No. : 054/KEPK-SE/PE-DT/III/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Icha Dearlyani Munthe
Principal In Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 1 Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024."

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal iniseperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 25 Maret 2024 sampai dengan tanggal 25 Maret 2025
This declaration of ethics applies during the period March 25, 2024, until March 25, 2025.

March 25, 2024
Chairperson

Mestiana H. Nara, M. Kep. DNSc

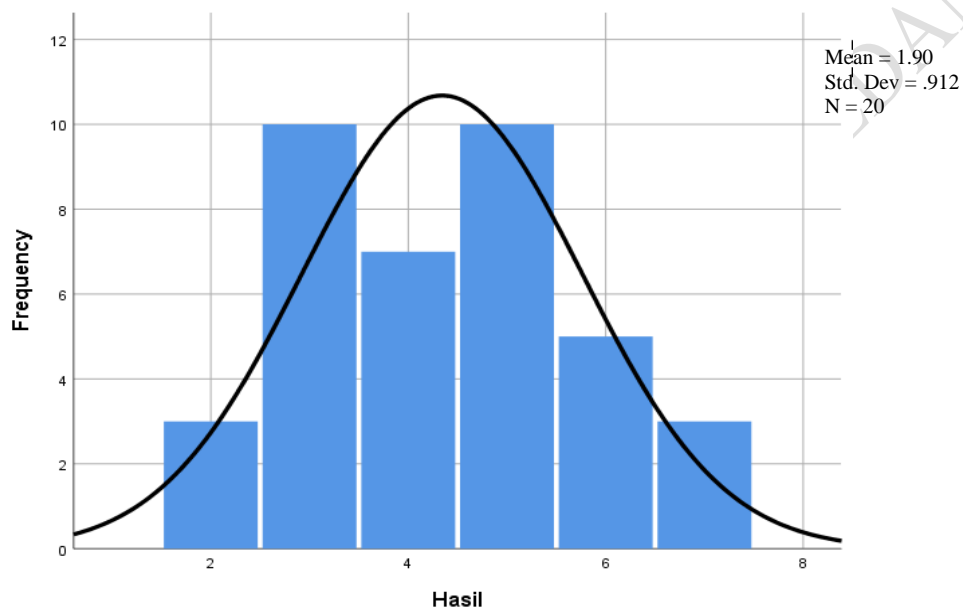
**KUISIONER
DEPRESSION ANXIETY STREWS SCALES**

No	Aspek penilaian	0	1	2	3
1	Menjadi marah karena hal kecil/sepele				
2	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
4	Mudah merasa kesal				
5	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6	Tidak sabaran				
7	Mudah tersinggung				
8	Sulit untuk beristirahat				
9	Mudah marah				
10	Kesulitan untuk tenang setelah sesuai yang telah mengganggu				
11	Takut diri terhambat oleh tugas tugas yang tidak biasa dilakukan				
12	Berada pada keadaan tegang				
13	Tidak dapat memaklumi halapapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan yang sedang anda lakukan				
14	Mudah gelisah				

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Eksperimen	.294	20	.000	.843	20	.064
Post Eksperimen	.345	20	.000	.723	20	.070

a. Lilliefors Significance Correction



Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pre Eksperimen	Mean	1.90	.204
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.47
		Upper Bound	2.33
	5% Trimmed Mean	1.94	
	Median	2.00	
	Variance	.832	
	Std. Deviation	.912	
	Minimum	0	
	Maximum	3	
	Range	3	
	Interquartile Range	2	
	Skewness	-.713	.512

Post Eksperimen	Kurtosis		.154	.992
	Mean		.50	.136
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	.22	
	Mean	Upper Bound	.78	
	5% Trimmed Mean		.44	
	Median		.00	
	Variance		.368	
	Std. Deviation		.607	
	Minimum		0	
	Maximum		2	
	Range		2	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		.785	.512
	Kurtosis		-.213	.992

Paired Sample Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Test - PostTest	1.400	.681	.152	1.081	1.719	9.200	19	.000

DOKUMENTASI



