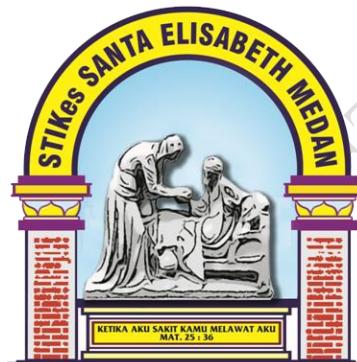


## SKRIPSI

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



Oleh :

Ichha 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**

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

**Pembimbing I**

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



### 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 Dihadapan  
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

Penguji II : Lindawati Simorangkir S.Kep., Ns., M.Kes

Penguji III : Ance M Siallagan S.Kep., Ns., M.Kep

#### TANDA TANGAN

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ners

Mengetahui  
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

(Lindawati F. Tampubolon S.Kep., Ns., M.Kep) (Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc)



## ABSTRAK

Icha Dearmayani Munthe 032020049

### **Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 1 Prolid 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 menganggu 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. Instrument 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 statistic *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 reslting 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 recuringing stress levels. His research aims to analyze whether there is an effect of hypnotherapy on the stress of 1<sup>st</sup> 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 deviation 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 dankarunia-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 memberikan 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 .....	III
KATA PENGANTAN .....	VI
DAFTAR ISI .....	VII
DAFTAR TABEL .....	VIII
DAFTAR BAGAN .....	IX
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
<b>2.1 Tingkatan stres mahasiswa</b>	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 Menajemen stress .....	18
<b>2.2. Hypnoterapi</b>	
2.2.1 Defenesi 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
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
<b>3.1 Kerangka konsep.....</b>	36
<b>3.2 Hipotesis Penelitian.....</b>	37
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN</b>	
<b>4.1 Rancangan Penelitian .....</b>	39
<b>4.2 Populasi dan Sampel .....</b>	39
4.2.1 populasi .....	39



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



## 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 Sekolah 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

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## 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 menganggu aktifitas sehari hari (Sutioningsih et al., 2019)

Stres dapat terjadi pada semua orang baik muda ataupun lansia, dan tidak mengenal usia, termasuk kalangan mahasiswa dikarenanya 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 ini lah yang menyebabkan terjadinya stres (Saputra, 2020)

Stres dapat terjadi pada semua orang baik muda ataupun lansia, dan tidak mengenal usia, termasuk kalangan mahasiswa dikarenanya 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 ini lah 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 mulai ny 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 dikampus.

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 ( Augesti 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 hypnoterapi, yang merupelah sebuah terapi hipnotis untuk dapat mengatasi stres belajar, meningkatkan motivasi, memperbaiki kebiasaan buruk seseorang serta mampu memperkuat memori (Taufik et al., 2019)

Hypnoterapi merupakan terapi yang efektif dalam menurunkan Tingkat stres pada mahasiswa, baik tingkat stres ringan, sedang maupun berat. Pada mahasiswa tikat 1 memiliki stres lebih tinggi sekitar 60, 6 % di bandingkan dengan mahaasiswa lainnya sekitar 39,6 %. Pelaksaaan hypnoterapi 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)

hypnoterapi pada mahasiswa baru terhadap tingkat stres mahasiswa baru sebelum intervensi didapatkan tingkat stres ringan sebanyak 39,1 %, sedang 40,9 %, stres berat senanyak 8,8 % dan stres sangat berat sebanyak 13,0%, sedangkan setelah intervensi mayoritas tidak stres 39,1 %, sehingga dapat di kattelah 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 stres nya.

## 1.2 Rumusan masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengaruh hypnoterapi terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat 1Stikes 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 elisabet 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 hypnoteraapi 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 menjadi sulit untuk mendefenisikan stres secara langsung, karena sebab akibat stres itu sendiri menjadi hal berbeda untuk orang yang berbeda. Stres juga bersifat mental seperti kita mengalami kekhawatiran dari segi ekonomi, gangguan kesehatan yang di cintai, pensiun, atau mengalami peristiwa yang emosional seperti kematian pasangan atau dipecat dari perkerjaan MHA,2019 (Muhammad et al., n.d.)

Stres adalah suatu kondisi akibat dari perubahan lingkungan sebagai tantangan, ancaman atau merusak dinamika seseorang. Menurut Nasir, stres adalah reaksi tubuh terhadap lingkungan yang dapat mempengaruhi kita, dan juga membentuk sistem tubuh pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres juga dapat menyebabkan anda memikirkan hal-hal negative atau berlawanan dengan napa yang anda inginkan, yang dapat mengancam kesejahteraan emosional anda. Stres dapat mempengaruhi cara 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 menyatakan 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 merupatlah 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 bum-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) menyatakn bahwa menjamen stres adalah Upaya pengelolaan stres dengan baik, ditujukan untuk mencegah dan mengatasi stres agar tidak mencapai tahap yang serius. Beberapa menajemen stres yang dapat dilakukan sebagai beriku :

- 1. Mengatur diet dan nutrisi. Pengaturan diet nutrisi meruptelah cara yang efektif dalam mengurangi atau mengatasi stres. Ini dapat dilakukan dengan mengonsumsi mtelahan yang bergizi sesuai porsi dan jadwal teratur, menyesuaikan menu agar tidak cepat bosan
- 2. Istirahat, istirahat meruptelah 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 alcohol : alcohol 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 sadar pikiran (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, pendalamkan, 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 se mangat 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 penyakit yang ada ditubuh klien. (Cnnlp, 2016)



### 2.2.4 Manfaat Hipnoterapi Untuk Kecemasan dan Stres

(Nova elok Mardlyana & Irma maya pusrita, 2020) mengattelah bahwa hipnoterapi telah terbukti efektif dalam membantu mengurangi kecemasan dan stres pada banyak orang. Berikut beberapa manfaat hypnoterapi 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 rastelah
2. Mengubah pola pikir yang negative : hipnoterapi dapat membantu anda untuk mengatasi pikiran negative atau kekhawatiran yang dapat memicu kecemasan dan stres. Terapis hypnoterapi 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 frustasi. Dengan mengatasi emosiini, anda dapat meningkatkan kesejahteraan emosional anda secara keseluruhan.
4. Meningkatkan rasa percaya diri: hypnoterapi dapat membantu anda merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi yang menimbyulkan kecemasan dan stres. Terapis hypnoterapi dapat membantu anda memvisualisasikan situasi yang sukses dan membrikn 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 hypnoterapi

### 1. Pre Induction

Tahap pre induction ( induksi) seperti sebuah keadaan dimana dua orang sedang melakukan percakapan pada tahap awal perkenalan. Pre induksi merupatlah suatu proses untuk mempersiapkan suatu situasi dan kondisi yang kondusif antara ahli hypnoterapi membangun hubungan saling percaya pada klien melalui dengan adanya percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal yang bersifat mendekatkan ahli hypnosis secara mental terhadap klien. Pada tahapn ini klien diberikan seputar hypnosis dengan mengkondisikan waktu yang sudh ditentukan, dan manfaatnya dipastikan apakah klien benar benar mau di hypnosis 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 sugesif, tidak elalu harus “ tertidur” ataupun deep trance”. Kondisi deep trance hanya diperlukan untuk tahap Teknik komunikasi terapeutik. (Hypnotherapy, 2015)

## 3. Deepening

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

- a) Alaram atau tempat
- b) Hitungan :
3. Depth level test ( tes kedalaman hypnosis)

Suatu Teknik untuk memeriksa kedalaman dari subyek 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 Gertelah fisik
- Dengan mengamati tanda tanda fisik subjek



4. Dengan membandingkan Tingkat kedalaman dengan skala kedalaman trance (Hypnoterapy, 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-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-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 tetapi dapat dilakukan proses deepening berulang kali untuk pendalaman relaksasi klien. Untuk kasus-kasus kompleks, tidak disarankan menggunakannya suggestion therapy secara langsung, melainkan menggunakan Hypnotherapeutic technique (Hypnotherapy Advanced) untuk menggali permasalahan secara lebih jelas (Hypnoterapy, 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 (Hypnotherapy, 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 hypnotherapi ini. Saya telah menghitung dari 1 sampai dengan 5, dan pada tepat pada hitungan ke 5 nati, 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, at 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 coping

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

- a. Gelombang Beta : Gelombang beta adalah gelombang pikiran ketika kita sedang bekerja , dalam keadaan ini kita memiliki focus kerja antara 5 – 9hal 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 focus kepada apa yang kita inginkan. Seperti membaca buku, atau pada bandul.Seringkali ketika kita sudah dalam kondisi ini, kepekaan salah satu indramulai 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 ransangan eksternal. Stimulasi berbagai area hipotalamus.Erickson MH, (2004) (Hypnotherapy, 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 endorphin alami yang berguna untuk meningkatkan relaksasi.relaksasi pernapasan dalam hypnosis memberikan respons terhadap pelepasan yang massif. Dalam respon stres dari system saraf



simpatis. 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**

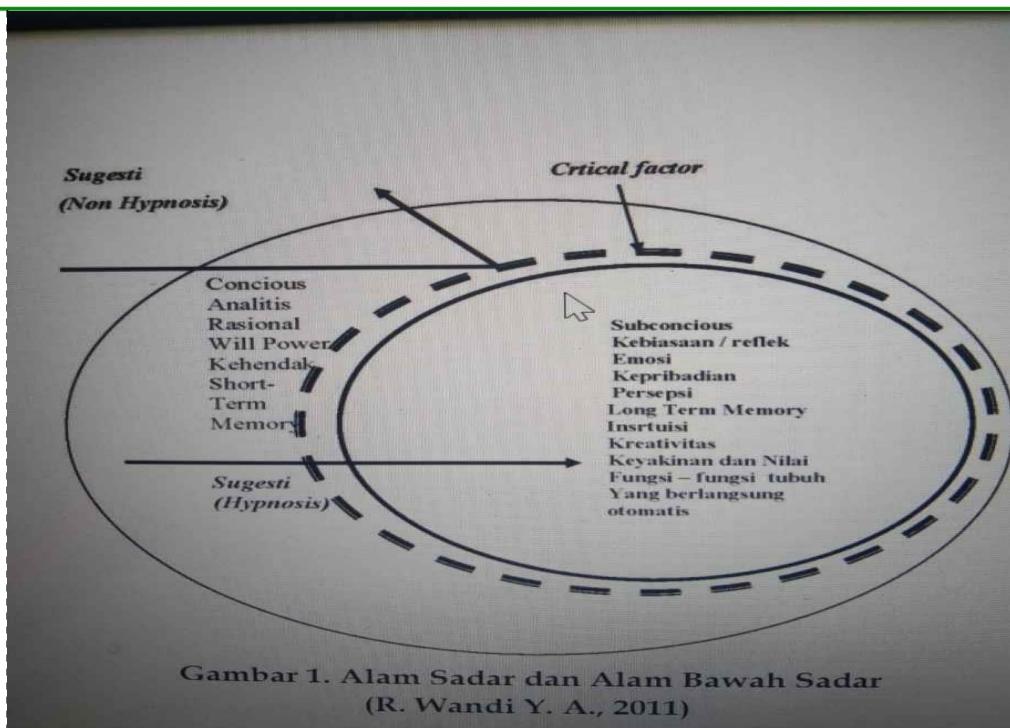
Pikiran dalam pengertian kesadaran dalam konteks hipnotis dibedelah menjadi 2 macam, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Kedua pikiran ini berkomunikasi satu sama lain dan bekerja secara pararel. Pikiran sadar mempunyai 4 fungsi utama yaitu mengidentifikasi informasi, membandingkan, menganalisis dan memutuskan, sedangkan pikiran bawah sadar mempunyai fungsi menyimpan kebiasaan, emosi, jangka Panjang, kepribadia, 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 digunteleh
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 merupakan 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 memomptelah 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, bersama 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.



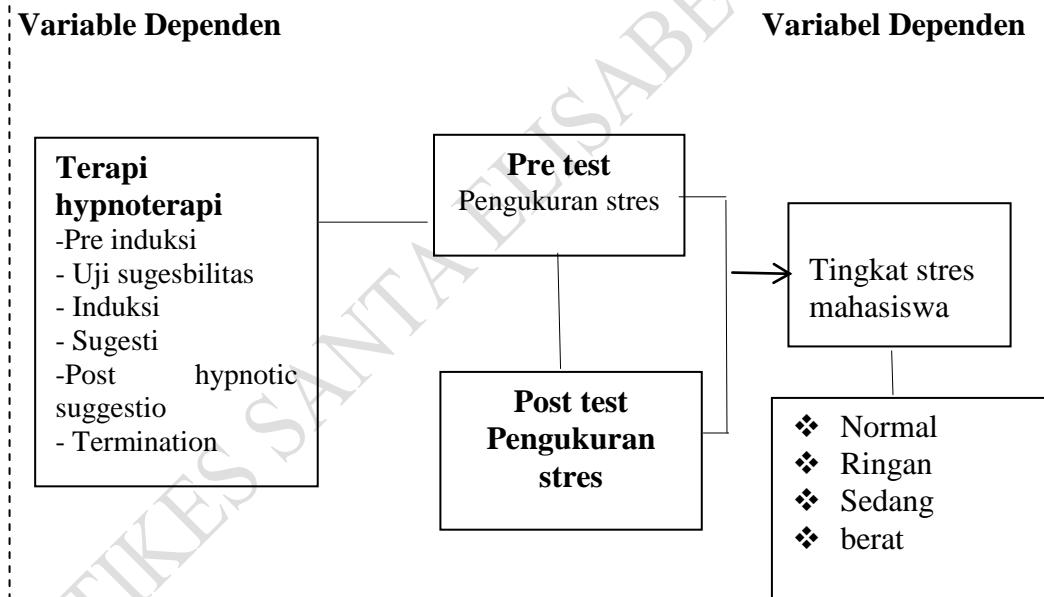
## BAB 3

### KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

#### 3.1 kerangka konsep

Fenomena yang kurang formal disusun menggantikan 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 dua variabel atau lebih yaitu yang dimaksudkan untuk menjawab suatu pernyataan dalam penulisan (Nursalam, 2020)

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

Adapun hipotesis diinginkan 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 <sub>1</sub>	X <sub>1-2</sub>	O <sub>2</sub>
----------------	------------------	----------------

Keterangan:

1. O<sub>1</sub> : pre intervensi pengukuran Tingkat stres
2. X<sub>1-2</sub> : intervensi hypnoterapi
3. O<sub>2</sub> : 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 digunteleh 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 dituliskan.

## 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 digunakan dalam penelitian ini menggunakan SOP (Polit & Beck, 2012).

Instrument untuk mengukur variable terikat, yaitu lembar kuesioner, merupakan seperangkat skala subjektif untuk mengukur keadaan emosi negatif 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 digunakan adalah skala ordinal, dimana nilainya dengan menggunakan rumus statistic :

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

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 dilaksantalah 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 pebelitian ( Grove,2014). Pengukuran teknik observasional melibatkan interaksi antara subjek dan peneliti, dimana peneliti memiliki kesempatan untuk melihat subjek setelah dilakukan perlakuan dengan mengguntelah 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 merupatlah subjek ataupun responden yang kita teliti

### **4.6.2 teknik pengumpulan data**

Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggantungkan 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 kuisioner pada responden untuk mengetahui Tingkat stres mahasiswa..

#### *2.intervensi*

Peneliti memberikan kuisioner untuk menilai tingkat stress, setelah diperoleh hasil diberikan istirahat selama dua hari kemudian dilakukan intervensi/ perlakuan yang didampingi ahli hypnoterapi dengan menggantungkan alat ukur SOP.

#### *3.Post test*

Setelah intervensi/perlakuan peneliti melakukan pengukuran Kembali tingkat stress pada responden dengan menggantungkan kuisioner 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



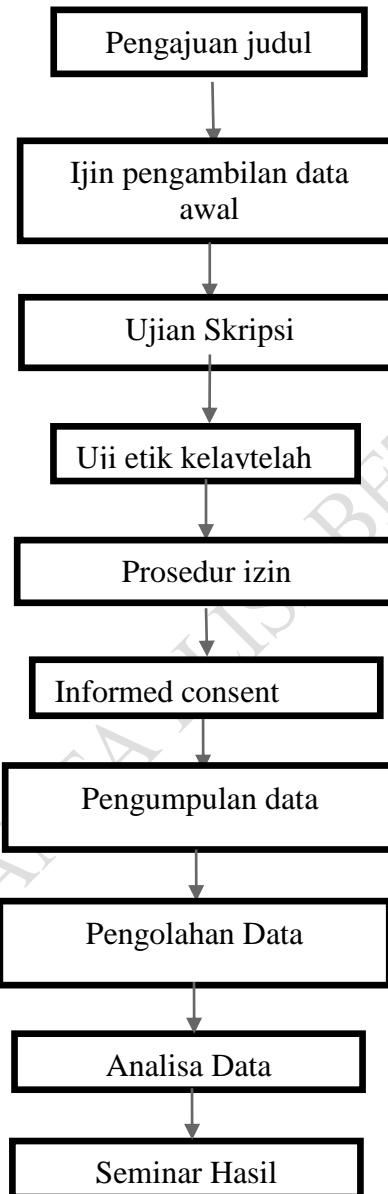
dengan keakuratan metode yang digunakan untuk mengumpulkan data. Oleh karena itu, suatu instrument yang telah teruji validitas dan belum tentu menghasilkan data dapat diandalkan jika tidak digunakan secara tepat untuk pengumpulan data. ( Hardani et,al., 2020).

Validitas menyatakan apa yang seharusnya diukur prinsip validitas adalah pengukuran dan pengamatan yang berarti prinsip keandalan instrument dalam mengumpulkan data (Nursalam, 2020) validitas merupakan 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 digunakan.
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 digunakan 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 atau menggambarkan karakteristik masing masing variable penelitian. Biasanya analisis ini hanya menghasilkan distribusi, frekuensi dan persentase masing masing variable. (Polit & Beck, 2012). Dalam penelitian ini digunakan 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 menguntungkan uji t.

## 4.10 Etika Penelitian

Ketika partisipan dalam penelitian menguntungkan 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 menguntungkan 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 menyatakan 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 dengan cara memberikan persetujuan sebelum penelitian dilaksantalah.
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 salah satu contoh karya pelayanan di dalam pendidikan yang didirikan oleh FSE (Kongregasi Fransiskan 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	%
<b>Usia</b>		
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
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	20	100
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

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 1 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 kuisioner 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 yang harus 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 sebangku, pemilihan bidang studi dan jurusan, tugas tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, system mata kuliah yang menggunakan SKS ( Sitem 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 stres 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 deltha 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  $\rho$  0.000 ( $\rho<0.05$ ) yang artinya terdapat perbedaan signifikan



antara sebelum dan setelah diberikan intervensi diwilayah 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 stres sebanyak 2 orang (10%). Sedangkan dihasil 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 stres 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 peneiti 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 merileks kan pikiran, lebih rileks dan rileks sehingga memasuki pada tahap deltha yang dimana dengan menidurkan responden. Disaat responden sudah rileks dan tertidur makamasuk akan terjadi pelepasan hormone endorin dan melatonin. Gelombang alpha – tetha 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 *minfulness* terhadap tingkat kecemasan.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## 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 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 StresPsikologis pada Mahasiswa Tahun PertamaFakultas Psikologi Universitas Indonesia.Universitas Indonesia.



- Fatmawati. Hubungan Antara Kejemuhan 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 indonesian 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., & Tadjjul din, I. (n.d.). menajemen 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 Kesehatan*, 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 Relationship 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 sirkumsis*
- 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**

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## STANDAR OPERASIONAL PROSEDURSOP 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 gunakan 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 digunakan 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
	<p><b>Tahap pra interaksi : IBH 2015</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Interpretasikan dengan tepat alat yang dibutuhkan</li><li>b. Identifikasi atau tanyalah pada responden apa yang menyebabkan kontra indikasi</li><li>c. Siapkan alat yang diperlukan</li></ul> <p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) berikan salam dan memperkenalkan diri</li><li>b) tanyalah keluhan responden</li><li>c) jelaskan tujuan prosedur dan lamanya Tindakan</li></ul> <p><b>pre induksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Gali informasi masalah yang dihadapi klien, dimulai dari Riwayat penyakit, kebiasaan sehari hari dan alasan dalam memilih hypnoterapi</li></ol>



- |  |   |
|--|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>2. Berikan klien memilih posisi senyaman mungkin duduk dengan menyilangkan kaki dengan senyaman mungkin</li></ol> |
|--|---|

## **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 susgesi yang diberikan

## **Induction**

4. Fase *deeping* untuk memastikan responden sudah benar benar masuk kedalam *deeptrance* “ 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 *deeptrance*
5. jika klien belum memasuki fase *deeptrance* 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 semakin rileks 7,6,5,,4 semakin rileks,3,2,1 anda jauh semakin rileks dan sangat 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 mengkonsumsi 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 dihembuskan berkalikali sehingga anda dibuat lebih tenang jauh lebih tenang dari 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 mengikuti 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 Hypnotherapi 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 pemberian 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

Ichá D Munthe

(.....)



## USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Acho Darmayani Mardhi
2. NIM : 0320200410
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Pengaruh HIPNOTERAPI  
Terhadap Tingkat Adhesi Sere Pada  
Makroskopis Tingkat 1 Sista Santa Elisabeth  
Medan.
5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Dr. Irmeda Dzoring, S.Kep, M.Kep	
Pembimbing II	Lindawati Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep	

### 6. Rekomendasi :

- a. Dapat diterima Judul Pengaruh HIPNOTERAPI  
Terhadap Tingkat Adhesi Sere Pada Makroskopis Tingkat 1  
Sista 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 Oct 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.stikeselisabethmedan.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  
Kaprodi 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	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Icha Dearmayani 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

*[Signature]*  
Mardiana Br Karo, M.Kep., DNSc  
Ketua

Tembusan:  
1. Mahasiswa Yang Bersangkutan  
2. Arsip



**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**  
**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
JL. Bunga Terampet 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 Dearmayani Munthe  
*Principal 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/Eksplorasi, 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 B. Kartika, M.Kep, DNSc





## KUISIONER DEPRESION ANXIETY STREWS SCALES

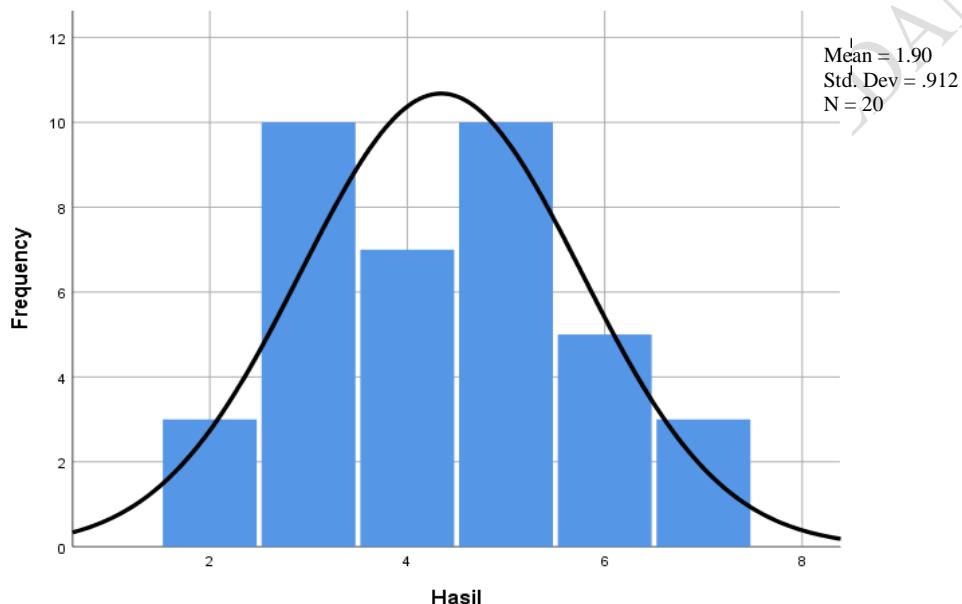
No	Aspek penilaian	0	1	2	3
1	Menjadi marah karena hal kecil/sepele				
2	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
4	Mudah merasa kesal				
5	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6	Tidak sabaran				
7	Mudah tersinggung				
8	Sulit untuk beristirahat				
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 <sup>a</sup>			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	.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	.512
		-.713



	Kurtosis	.154	.992
Post Eksperimen	Mean	.50	.136
	95% Confidence Interval for Mean	.22	
	Lower Bound		
	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)			
	Mean	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



STI

