

LAMPIRAN

Lampiran 1



Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung
☎ 022 7830 760, 022 7830 768
🌐 bku.ac.id 📧 contact@bku.ac.id

Nomor : 346/03.FKP/UBK/I/2021
Lampiran :
Perihal : Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data

Yth. Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

Di

Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat

Berkenaan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir sebagai prasyarat wajib bagi mahasiswa Program Studi : S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, maka dengan ini kami bermaksud memohon izin untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan sampel data mulai dari bulan Januari s/d April 2020 di wilayah kerja yang bapak/ibu pimpin. Adapun data mahasiswa yang akan melakukan penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : **Pahmicco**
NIM : **AK117031**
Semester : VII
Judul Skripsi : Pengaruh Hypnotherapy dengan Metode Audio Record Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Tingkat 1-3 Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami haturkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Bandung, 04 Januari

Hormat Kami
Fakultas Keperawatan
LPPM



R. Nety Rustikayanti, M.Kep
NIK. 02019010336

Nomor : 429/11.FKP/UBK/I/2021
Lampiran :-
Perihal : Balasan Izin Penelitian & Pengambilan Data

Bandung, 11 Januari 2021

Kepada Yth.
LPM Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana
Di
Tempat

Dengan hormat,

Menindak lanjuti surat Bapak / Ibu Nomor 346/03.FKP/UBK/I/2021 tanggal 04 Januari 2021 tentang permohonan izin penelitian dan pengambilan data di Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, bersama ini kami sampaikan bahwa kami memberi izin kepada mahasiswa Bapak / Ibu untuk melakukan penelitian dan pengambilan data mulai dari bulan Januari s/d April 2021. Adapun identitas mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Pahmicco
NIM : AK.117031
Semester : VII
Program Studi : S1 Keperawatan
Institusi : Universitas Bhakti Kencana
Judul Skripsi : Pengaruh Hypnotherapy dengan Metode Audio Record Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Tingkat 1-3 Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih

Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

Dekan,




R. Siti Jundiah, M. Kep

NIK.02007020132



Nomor : 543/03.FKP/UBK/II/2021
Lampiran :
Perihal : Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data

Yth. Kepala Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Jenderal Achmad Yani

Di

Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat

Berkenaan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir sebagai prasyarat wajib bagi mahasiswa Program Studi : S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, maka dengan ini kami bermaksud memohon izin untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan sampel data dari mulai bulan Februari sd Mei 2021, di wilayah kerja yang bapak/ibu pimpin. Adapun data mahasiswa yang akan melakukan penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : **Pahmicco**
NIM : **AK117031**
Semester : VIII
Judul Skripsi : Pengaruh Hypnotherapy Dengan Metode Audio Record Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami haturkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Bandung, 22 Februari 2021

Hormat Kami
Fakultas Keperawatan
Dekan




Siti Jundiah, M.Kep
NIK.02007020132

Nomor : 608/03.FKP/UBK/IV/2021
Lampiran :
Perihal : Permohonan Pengajuan Etik Penelitian

Yth. Komisi Etik Politeknik Kesehatan Bandung

Di

Tempat

Dengan Hormat

Berkenaan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir sebagai prasyarat wajib bagi mahasiswa Program Studi : S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan izin Uji Etik Penelitian di wilayah kerja yang bapak/ibu pimpin. Adapun data mahasiswa yang akan melakukan Uji Etik Penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Pahmicco
NIM : AK117031
Pembimbing 1 : Ingrid Dirgahayu, S.Kp., M.KM
Pembimbing 2 : Denni Fransiska H.M, S.Kp., M.Kep
Judul Skripsi : Pengaruh Hypnotherapy Dengan Metode Audio Record Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami haturkan terima kasih.

Bandung, 12 April 2021

Hormat Kami
Fakultas Keperawatan
Dekan


Siti Jundiah, M.Kep

NIK.02007020132





KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No. 17/KEPK/EC/V/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Pahmicco
Principal In Investigator

Nama Institusi : Jurusan Keperawatan
Name of the Institution Universitas Bhakti Kencana

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Hypnotherapy Dengan Metode Audio Record Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung"

"The Effect Of Hypnotherapy With The Audio Record Method On Academic Stress In Nursing Students At Bhakti Kencana University Bandung"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti 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, 3) 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 Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 18 Mei 2021 sampai dengan tanggal 18 Mei 2022.
This declaration of ethics applies during the period May 18, 2021 until May 18, 2022.

May 18, 2021
Projector and Chairperson,

Dr. Supriyanto, SKM., M.Sc.

Lampiran 2

LEMBAR *INFORMED CONSENT*

Dengan Hormat,

Saya, Pahmicco adalah mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan S1 Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Saya sedang melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh *Hypnotherapy* Dengan Metode *Audio Record* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung”**.

Saya sangat mengharapkan kesediaan mahasiswa/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini bersifat sukarela dan tidak memberikan dampak yang membahayakan. Semua informasi digunakan dalam penelitian ini. Bila data mahasiswa/i dipublikasikan, kerahasiaan akan tetap terjaga. Oleh sebab itu saya sangat mengharapkan kesediaan mahasiswa/i mengisi kuesioner ini dengan jujur dan tanpa tekanan.

Demikian informasi ini saya sampaikan. Atas bantuan, partisipasi, dan kesediaan waktunya saya ucapkan terimakasih.

Peneliti



Pahmicco

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pahmicco

NIM : AK.1.17.031

Status : Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan

Judul Penelitian : Pengaruh Hypnotherapy Dengan Metode Audio Record
Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Program Studi
Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana
Bandung

Sehubungan dengan penelitian yang sedang dilakukan, maka melalui surat ini saya memohon kesediaan saudara/i untuk menjadi responden. Penelitian ini tidak merugikan saudara/i sebagai responden. Semua informasi dan identitas responden akan dirahasiakan dan hanya untuk kepentingan penelitian saja dan juga saya mohon kepada saudara/i untuk menjawab pertanyaan yang ada pada kuesioner dengan sejujurnya.

Atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Bandung, April 2021

Partisipan

Hormat saya,



(Responden)

(Pahmicco)

Kisi-Kisi Instrumen Tingkat Stres
Student-Life Stres Inventory (SSI)

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Jumlah Soal	No Soal
Tingkat Stres	Stresor	Frustrasi	7	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
		Konflik	3	8, 9, 10
		Tekanan	4	11, 12, 13, 14
		Perubahan	3	15, 16, 17
		<i>Self-imposed</i>	6	18, 19, 20, 21, 22, 23
	Reaksi terhadap Stresor	Fisiologis	14	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37
		Psikologis	4	38, 39, 40, 41
		Perilaku	8	42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49
		Kognitif	2	50, 51

Instrumen Stres : *Student-Life Stres Inventory* (SSI)

Pernyataan-pernyataan berikut menilai stres anda sebagai mahasiswa.

Pilihlah jawaban dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu angka yang sesuai dengan diri anda.

Keterangan Skor: 1 = Tidak pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 =

Cukup sering, dan 5 = Amat sering.

No	Pertanyaan	Skor				
		1	2	3	4	5
	Dibawah ini merupakan hal membuat saya stres Frustrasi sebagai mahasiswa:					
1	Saya pernah mengalami frustrasi saat tujuan yang ingin dicapai tertunda					
2	Saya pernah mengalami masalah sehari-hari yang mempengaruhi saya dalam mencapai tujuan					
3	Saya pernah mengalami kekurangan sumber (misal: buku, teks, literature, jurnal, dll)					
4	Saya pernah mengalami kegagalan dalam memenuhi tujuan yang telah saya rencanakan					
5	Saya pernah tidak diterima secara sosial (disisihkan)					
6	Saya pernah mengalami frustrasi					
7	Saya merasa saya menyia-nyiakan kesempatan karena kualifikasi saya					
	Dibawah ini merupakan hal-hal yang terkait dengan konflik yang saya alami:					
8	Konflik yang dihasilkan oleh dua alternatif yang diinginkan					
9	Konflik yang dihasilkan oleh dua alternatif yang tidak diinginkan					
10	Konflik yang dihasilkan ketika sebuah tujuan mempunyai alternatif yang positif maupun negatif					
	Dibawah ini merupakan hal-hal yang terkait tekanan yang saya alami:					
11	Tekanan yang berasal dari kompetisi dikelas					
12	Sehubungan dengan batas akhir tugas yang harus dikerjakan					
13	Sehubungan dengan beban yang terlalu berat karena mengerjakan terlalu banyak PR dalam waktu yang sama					

14	Sehubungan dengan hubungan teman					
Dibawah ini merupakan hal-hal yang terkait dengan perubahan yang saya alami:						
15	Perubahan yang tidak menyenangkan					
16	Terlalu banyak perubahan yang terjadi dalam waktu yang sama					
17	Perubahan yang mengganggu tujuan hidup saya					
Dibawah ini merupakan hal-hal yang terkait dengan diri saya pribadi:						
18	Saya suka berkompetensi					
19	Saya suka diperhatikan dan dicintai semua orang					
20	Saya sangat khawatir tentang segala segala sesuatu					
21	Saya mempunyai kecenderungan menanggguh - nangguhkan pekerjaan					
22	Saya merasa saya harus menemukan solusi yang sempurna untuk masalah yang saya kerjakan					
23	Saya khawatir akan ujian saya					
Dibawah ini merupakan hal-hal yang saya alami secara fisik dalam situasi yang penuh tekanan:						
24	Berkeringat (missal: telapak tangan yang keringat)					
25	Berbicara gagap (tidak bisa berbicara dengan gagap)					
26	Gemeteran					
27	Bergerak cepat dari satu tempat ke tempat yang lain					
28	Kelelahan					
29	Sakit perut					
30	Asma					
31	Sakit punggung					
32	Gatal-gatal kulit, alergi					
33	Sakit kepala, Migraine					
34	Artritis pegal					
35	Flu, batuk					
36	Penurunan berat badan tidak nafsu makan					
37	Berat badan bertambah karena banyak makan					
Dibawah ini merupakan hal-hal yang saya alami secara emosi dan situasi yang penuh tekanan:						
38	Takut, cemas, khawatir					
39	Marah					
40	Merasa bersalah					
41	Sedih, depresi					

Dibawah ini merupakan hal-hal yang saya lakukan dalam situasi yang penuh tekanan:					
42	Menangis				
43	Menyakiti orang lain secara lisan atau fisik				
44	Menyakiti diri sendiri dengan obat-obatan yang tidak sewajarnya				
45	Merokok berlebihan				
46	Sensitif kepada orang lain				
47	Mencoba bunuh diri				
48	Mencoba berfikir positif				
49	Memisahkan diri dari orang lain				
Dibawah ini merupakan penilaian kognitif dalam situasi yang penuh tekanan:					
50	Berfikir dan menganalisis bagaimana situasi stres yang penuh tekanan				
51	Berfikir dan menganalisis apakah strategi sudah efektif				

PROSEDUR PELAKSANAAN PENELITIAN

PROSEDUR PELAKSANAAN HYPNOTHERAPY METODE AUDIO RECORD TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA		
1.	Pengertian	<i>Hypnotherapy</i> adalah <i>Hypnosis For Therapy</i> , atau <i>Hypnosis</i> untuk menghasilkan efek terapeutik (penyembuhan).
2.	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan efek relaksasi pada tubuh 2. Menurunkan tingkat stres, cemas, dan depresi 3. Memberikan perasaan ketenangan dan meditasi
3.	Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berusia >1 bulan 2. Dapat mendengar secara baik 3. Dapat berkomunikasi secara baik 4. Mau atau bersedia diberikan terapi
4.	Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bayi baru lahir 2. Individu yang tidak dapat berkomunikasi 3. Individu yang tidak dapat mendengar 4. Lansia yang telah mengalami demensia dan paranoid 5. Menolak untuk diberikan terapi
5.	Persiapan Klien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pastikan klien siap untuk melakukan terapi 2. Posisikan klien berbaring di tempat tidur atau daerah yang datar dengan nyaman mungkin dan menghindari klien duduk dengan menggunakan kursi 3. Pastikan klien sudah menyiapkan <i>headset</i> atau <i>earphone</i> 4. Pastikan klien ditemani dengan sanak saudara atau orang lain saat terapi

6.	Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Headset</i> atau <i>earphone</i> 2. Hp atau Laptop
7.	Cara Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membuat pertemuan pada <i>Zoom</i> untuk apersepsi kepada klien mengenai teknis pelaksanaan terapi 2. Kemudian setelah apersepsi, peneliti kembali membuat pertemuan <i>Zoom</i> untuk melakukan observasi pada saat klien melakukan terapi 3. Peneliti membuka sesi terapi ke-1, dengan mengucapkan salam dan menjelaskan kembali secara singkat tujuan melakukan penelitian, prosedur penelitian dan lamanya terapi. Serta meminta seluruh klien untuk mengaktifkan kamera dan <i>microphone</i> selama sesi terapi berlangsung 4. Peneliti mengirimkan link absensi untuk di isi oleh klien 5. Klien menyiapkan rekaman <i>hypnotherapy</i> beserta dengan <i>headset</i> atau <i>earphone</i> untuk mendengarkan rekaman terapi menggunakan hp atau laptop pribadinya. 6. Peneliti meminta klien untuk memanggil sanak saudara atau keluarga agar dapat menemani klien selama proses terapi 7. Peneliti meminta klien untuk mengatur posisi senyaman mungkin (berbaring) di tempat tidur atau di tempat yang datar 8. Peneliti memimpin doa sebelum dilakukannya sesi terapi 9. Klien diminta untuk mulai mendengarkan rekaman secara bersamaan 10. Proses <i>Hypnotherapy</i> menggunakan <i>Audio Record</i> berlangsung selama 30 menit.

		<p>(Klien hanya berbaring dan mendengarkan rekaman sampai sesi terapi dalam rekaman tersebut selesai dan peneliti mengobservasi klien)</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Setelah sesi terapi berakhir, peneliti menanyakan perasaan klien setelah mendengarkan rekaman terapi dan juga meminta klien untuk mengisinya pada link <i>Google Form</i> 12. Sesi terapi diulangi pada hari selanjutnya, dan diberikan terapi sebanyak 3x sesi dalam 3 hari berturut-turut 13. Setelah klien selesai melakukan terapi selama 3 sesi dalam 3 hari, peneliti melakukan evaluasi total selama proses penelitian berlangsung dan mengimkan kuesioner posttest kepada klien untuk melihat adanya pengaruh setelah melakukan terapi
8.	Hasil	<p>Klien merasakan lebih nyaman, rileks, dan lega setelah melakukan <i>Hypnotherapy</i> menggunakan <i>Audio Record</i> dengan ditandai oleh pengungkapan perasaan klien setelah terapi dan adanya penurunan tingkat stres pada posttest dibandingkan dengan prettest.</p>
9.	Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan	<p>Pastikan klien mau untuk melakukan terapi, klien dalam keadaan tenang saat hendak melakukan terapi, lingkungan klien dan posisi klien nyaman, dan tidak bising disekitar klien.</p>

PROSEDUR PELAKSANAAN *HYPNOTHERAPY*

A. Pre-Induction (Interview)

Pra-induksi dapat berupa percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal-hal lain yang bersifat mendekatkan seorang ahli hipnoterapi secara mental terhadap klien (*building rapport*). Ahli hipnoterapi juga akan membangun pengharapan mental klien terhadap masalah yang dihadapinya (*building mental expectancy*). Pra-induksi merupakan tahapan yang sangat penting. Sering kegagalan proses hipnoterapi diawali dari proses Pra-induksi yang tidak tepat.

1. Klien dan terapis memperkenalkan diri
2. Mengajukan klien untuk menceritakan keluhan yang sedang dialami
3. Memberikan berbagai pemecahan masalah yang dapat diambil
4. Menjelaskan hipnoterapi secara singkat, jelas, dan mudah dipahami
5. Meminta persetujuan klien dan memberikan *inform consent* pada klien untuk dilakukan hypnotherapy
6. Melakukan test sugestibilitas

B. *Suggestibility Test*

Maksud dari uji sugestibilitas adalah untuk menentukan apakah klien masuk ke dalam orang yang mudah menerima sugesti atau tidak. Selain itu, uji sugestibilitas berfungsi sebagai pemanasan dan menghilangkan rasa takut terhadap proses hipnoterapi. Uji sugestibilitas juga membantu ahli hipnoterapi untuk menentukan teknik induksi yang terbaik bagi sang klien. teknik yang digunakan adalah *Locking The Hand*.

- a. Anjurkan klien duduk dengan nyaman
- b. Mengajarkan klien tarik napas dalam
- c. Mengajarkan klien untuk melakukan *hand clasp test* yaitu dengan meminta subjek menyatukan kedua tangan, kemudian sugestikan bahwa pada kedua tangan terdapat lem yang akan merekatkan kedua tangan tersebut. Sugestikan bahwa semakin klien ingin memisahkan tangannya maka kedua tangannya akan semakin lengket. Selanjutnya minta klien untuk menyatakan apakah kedua tangannya semakin lengket atau tidak.
- d. Anjurkan klien untuk rileks dan menarik napas dalam
- e. Lepaskan kedua tangan tersebut.

C. Induksi

Induksi adalah cara yang digunakan oleh seorang ahli hipnoterapi untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar, dengan menembus apa yang dikenal dengan *critical area*. Saat tubuh rileks, pikiran juga menjadi rileks, maka frekuensi gelombang otak klien akan turun dari beta, alfa, kemudian theta. Semakin turun gelombang otak, klien akan semakin rileks hingga berada dalam kondisi *trance*. Inilah yang dinamakan dengan kondisi terhipnotis. Ahli hipnoterapi akan mengetahui kedalaman *trance* klien dengan melakukan *depth level test*. Test ini menggunakan teknik *EPR* (Emotional Pressure Relaksasi).

1. Pada tahap induksi hypnotherapist harus mahir dalam menyusun variasi kalimat Pacing–Leading (*Physical mirroring* yaitu pencerminan fisik, *Match the voice* yaitu penyelarasan kualitas suara, *Match the*

breathing yaitu penyelarasan irama nafas, *Match the size of the pieces of information* yaitu penyelarasan pengelompokan informasi, *Match their common experience* yaitu penyelarasan pengalaman umum)

2. Posisikan klien lebih rileks lagi dari *Normal State* ke *Hypnosis State* (suasana sangat rileks dan sugestif)
3. Latih klien untuk nafas dalam lagi untuk merilekskan tubuh dan pikiran klien
4. Bawa klien pada satu titik focus atau tanamkan sugesti yang berkebalikan pada masalah klien (contoh kalimat “fokus pada nafas dan diri anda entah kenapa setiap hembusan nafas anda membuat anda semakin nyaman dan semakin rileks”)
5. Pastikan klien sudah pada posisi yang benar-benar focus dan rileks

D. Deepening (pendalaman Trans)

1. Pada tahap *Deepening* hypnotherapist akan membimbing klien untuk berimajinasi melakukan suatu kegiatan atau berada di suatu tempat yang mudah dirasakan oleh subjek untuk memasuki *trance level* yang lebih dalam.
2. Pastikan bahwa klien hanya mendengarkan suara hypnotherapist dengan memegang tubuh klien dan memberikan perintah untuk mendengarkan suara hypnotherapist saja.
3. Pastikan bahwa klien mengerti perintah yang diberikan oleh hypnotherapist dengan memerintahkan klien untuk menggerakkan bagian tubuhnya.

4. Bimbing klien untuk berimajinasi ke suatu tempat yang nyaman untuk klien dengan menggunakan 5 tahap.
 - a. Lima, perintahkan agar tubuh dan pikiran anda memasuki relaksasi lebih dalam, total, semakin tenang, semakin lelap.
 - b. Empat, biarkan tubuh dan pikiran anda memasuki tidur yang lebih dalam lagi, bahkan saat ini anda dapat membayangkan berada di suatu tempat lain yang menurut anda adalah tempat yang nyaman, tempat yang indah, dimanapun itu, buatlah semakin jelas, semakin riil, semakin nyata, bahkan anda dapat merasakan detailnya, emosinya.
 - c. Tiga, semakin lelap, lebih dalam lagi, rasakan tubuh anda semakin ringan, bahkan anda dapat melupakannya.
 - d. Dua, masuki tidur lelap berkali lipat lebih dalam, dan rasakan suasana menjadi sangat hening, bahkan anda benar-benar tidak menghiraukan suara apapun juga, begitu tenang, fisik anda terlelap, fikiran anda bersitirahat, bahkan seluruh panca-indra anda benar benar beristirahat.
 - e. Satu, silakan nikmati relaksasi yang sangat luar biasa ini, silakan anda membayangkan diri anda di suatu tempat yang nyaman dan indah, dan saat yang sama biarkan fisik dan pikiran anda beristirahat total, nyaman, tenang, damai

E. Suggestion atau sugesti

Selanjutnya, hipnoterapis akan memberikan sugesti-sugesti positif yang bersifat mengobati pada klien. Sugesti-sugesti ini yang diharapkan akan

tertanam di pikiran bawah sadar klien dan menghasilkan perubahan positif terhadap masalah klien. Pada saat klien masih berada dalam trans, ahli hipnoterapi akan memberi *post hypnotic suggestion*. Sugesti ini diberikan kepada klien pada saat proses hipnotis masih berlangsung dan diharapkan terakan terus oleh pikiran bawah sadar klien meskipun telah keluar dari proses hipnotis. *Post Hypnotic Suggestion* adalah salah satu unsur terpenting dalam proses hipnoterapi.

1. Sampaikan pada klien untuk merilekskan seluruh tubuhnya hingga merasa rileks dan nyaman.
2. Setelah pasien sudah merasa nyaman mulailah dengan rangkaian kata menjadi kalimat yang indah dan mudah difahami klien
3. Kemudian Sampaikan sugesti dengan rangkaian kata yang sudah biasa didengar agar pasien mudah memahaminya dan mengimajinasikannya seperti “bayangkan oleh anda bahwa didepan anda ada sebuah cermin yang sangat besar” dengan kalimat ini si pasien pasti dapat dengan mudah membayangkannya, karena bahasa tersebut sudah biasa di dengar dan di lakukan.
4. Tegaskan ke klien untuk memfokuskan hanya pada perkataan terapis. Contoh “dengarkan dan ikuti kata-kata saya, jika anda membutuhkan semangat dan motivasi anda yakini anda percayai dengan menggenggam tangan kanan anda kapan pun dan dimanapun anda akan merasa lebih bersemangat kembali”.

5. Kata-kata tersebut diulang beberapa kali sampai klien benar-benar memahami
6. Berikan reinforcement positif pada klien

F. Termination

Akhirnya dengan teknik yang tepat, ahli hipnoterapi secara perlahan-lahan akan membangunkan klien dari “tidur” hipnotisnya dan membawanya ke keadaan yang sepenuhnya sadar. Akhirnya, kami membuka diri bagi suyet yang ingin berdiskusi, membagikan pengalaman atau bertukarpengalaman tentang hipnoterapi.

1. Kaji respon klien

Membangun sugesti positif yang akan membuat tubuh seorang Client lebih segar dan rileks, kemudian diikuti dengan proses hitungan beberapa detik untuk membawa Client ke kondisi normal kembali. Contoh: “Kita akan mengakhiri sesi Hypnotherapy ini silahkan anda hitung sesuai keinginan anda dan tepat pada hitungan yang anda tetapkan nanti, silakan anda buka mata perlahan , bangun dalam keadaan sehat dan segar, dst.

2. Simpulkan hasil kegiatan
3. Berikan reinforcement positif
4. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
5. Akhiri kegiatan dengan cara yang baik

Sumber : Buku Panduan *Hypnotherapy* IBH (*The Indonesian Board Of Hypnotherapy*) tahun 2015.

Lampiran 3

Pretest

Code	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	TOTAL	KATEGORI	KODE			
M1	4	4	5	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	5	2	3	1	3	3	5	5	3	4	2	5	2	4	2	5	2	4	4	3	4	5	1	1	1	3	2	3	3	4	4	170	Sedang	2
M2	3	3	4	2	1	3	4	4	2	3	4	2	3	2	1	3	4	1	5	4	3	5	4	2	2	2	1	4	3	1	4	1	4	2	2	4	1	4	2	4	4	4	1	1	1	2	1	4	3	4	4	144	Sedang	2			
M3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	5	4	4	5	3	2	2	3	2	2	1	2	3	5	2	2	1	4	5	4	5	4	5	2	1	1	4	1	3	2	3	3	158	Sedang	2				
M4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	5	5	5	2	2	5	2	1	1	2	1	4	3	2	3	2	4	2	4	4	3	4	3	1	1	5	1	3	3	4	4	159	Sedang	2		
M5	3	5	4	4	2	5	4	4	3	4	5	3	4	5	3	3	3	4	5	4	5	4	3	2	3	4	5	4	1	5	4	5	4	3	4	5	5	2	3	1	4	3	4	5	3	3	194	Berat	3								
M6	4	5	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	4	2	3	3	4	2	5	5	2	4	4	3	2	3	3	4	3	1	3	4	5	4	2	4	5	3	3	4	4	5	1	1	1	4	2	3	4	4	3	168	Sedang	2			
M7	4	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	4	5	1	2	2	2	3	3	5	3	4	3	2	3	3	2	4	2	1	4	4	3	2	2	4	3	4	4	5	1	1	1	4	1	4	3	3	4	146	Sedang	2					
M8	4	3	4	2	1	2	2	4	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	4	3	4	4	5	4	3	4	2	1	2	1	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	1	1	3	1	4	4	4	4	151	Sedang	2				
M9	4	3	3	3	1	3	3	2	2	3	4	4	4	2	2	2	3	3	4	3	3	4	5	4	4	4	3	3	3	1	3	1	4	3	3	3	5	4	4	3	2	4	2	1	1	3	1	2	2	2	147	Sedang	2				
M10	2	4	3	5	4	2	4	3	4	4	3	2	5	3	4	4	4	3	2	5	2	3	4	4	2	4	2	4	2	3	5	4	5	3	4	2	4	4	3	4	3	3	2	4	4	1	2	4	2	2	169	Sedang	2				
M11	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	4	3	4	4	1	5	4	3	4	2	5	5	2	4	3	2	2	4	4	3	3	2	1	1	1	2	1	4	2	4	4	145	Sedang	2				
M12	4	2	3	4	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	5	3	4	5	4	2	3	5	5	5	4	3	4	4	4	4	2	3	3	5	4	2	3	4	2	172	Sedang	2			
M13	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	4	5	2	3	5	4	4	2	5	3	4	2	2	3	4	5	4	1	2	3	3	5	4	5	3	2	4	4	2	1	1	3	1	4	2	4	2	3	152	Sedang	2					
M14	2	2	4	3	1	1	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	4	1	5	3	3	3	4	5	2	4	3	3	2	1	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	1	3	2	2	123	Sedang	2				
M15	1	4	5	3	1	1	2	3	2	3	3	4	1	2	5	3	3	4	2	4	3	4	1	3	2	2	2	4	1	2	1	4	3	1	2	2	4	4	4	4	4	1	1	1	2	1	5	2	4	4	137	Sedang	2				
M16	4	4	4	4	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	1	1	3	1	3	1	3	4	2	4	4	4	3	1	1	1	2	1	4	2	4	4	143	Sedang	2			
M17	3	4	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	4	1	4	1	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	1	1	1	3	1	2	4	2	2	136	Sedang	2			
M18	3	3	5	2	3	2	2	4	2	2	4	4	5	3	2	5	2	3	3	1	5	3	3	2	2	5	3	2	1	4	1	4	4	1	4	2	3	3	2	3	2	1	1	4	1	5	5	5	5	154	Sedang	2					
M19	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	5	4	2	3	4	5	5	4	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	3	1	1	4	1	4	4	4	153	Sedang	2			
M20	1	2	5	2	1	1	2	3	4	3	3	4	2	5	2	5	4	2	2	5	4	5	4	5	3	1	2	3	5	1	4	3	4	2	3	4	4	3	5	3	2	4	4	1	1	3	1	5	2	4	4	157	Sedang	2			
M21	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	5	5	3	4	4	4	3	4	5	5	5	5	5	5	4	5	1	3	1	2	4	2	2	2	5	4	4	5	5	2	1	1	5	1	1	5	1	1	177	Sedang	2					
M22	3	4	2	3	4	4	2	3	3	3	1	3	3	4	2	3	2	2	1	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	1	4	3	2	3	2	4	4	3	1	3	4	2	2	1	3	4	2	4	3	2	142	Sedang	2				
M23	4	4	5	5	1	4	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	5	3	5	5	5	5	4	2	4	4	3	4	4	1	2	5	2	5	2	1	4	5	5	5	5	1	1	1	5	1	3	5	4	3	188	Berat	3				
M24	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	4	2	1	1	3	1	5	4	4	3	5	5	5	5	3	3	3	1	3	1	2	2	1	1	4	3	4	3	4	4	1	1	1	3	1	5	5	4	4	147	Sedang	2				
M25	4	4	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	1	4	2	2	3	2	1	3	3	4	4	2	3	1	1	3	1	4	4	3	4	157	Sedang	2				
M26	2	2	4	2	1	2	4	3	1	3	2	4	3	2	3	2	2	1	1	3	3	3	2	5	4	4	3	3	1	3	1	4	2	2	2	2	4	2	4	3	3	2	1	1	3	1	4	4	3	133	Sedang	2					
M27	3	3	4	2	1	2	4	3	2	3	1	3	4	3	2	2	2	1	1	3	3	3	1	3	4	4	3	3	1	4	3	5	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	1	1	2	1	3	4	4	3	138	Sedang	2				
M28	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	5	3	3	2	3	3	1	4	2	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	1	3	3	2	3	4	4	156	Sedang	2				
M29	3	4	2	3	1	4	4	3	3	3	4	4	1	3	2	5	2	5	2	3	5	4	4	4	3	5	5	1	4	4	5	5	3	4	1	4	5	4	5	5	1	1	1	5	1	2	5	2	2	169	Sedang	2					
M30	1	3	3	2	1	1	1	1	1	2	3	3	2	2	2	3	2	5	4	3	4	4	4	3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	2	5	4	4	4	4	4	2	1	1	4	1	4	3	3	3	138	Sedang	2					
M31	3	3	3	1	3	1	3	3	1	3	3	3	4	1	1	3	4	3	4	3	2	4	5	2	3	1	2	3	1	1	1	2	3	2	1	3	3	2	1	3	3	2	2	1	1	1	3	1	4	5	4	4	128	Sedang	2		
M32	4	4	5	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	1	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	5	1	3	4	4	4	177	Sedang	2					
M33	3	3	4	4	2	3	5	4	5	3	5	3	4	2	4	4	5	4	5	2	5	3	4	2	1	2	1	3	1	3	1	3	3	1	5	4	4	3	4	5	3	1	1	5	1	3	3	5	4	163	Sedang	2					
M34	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	1	3	2	2	2	2	1	4	3	4	3	3	2	1	1	4	1	3	4	3	3	146	Sedang	2					
M35	2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	1	3	3	4	5	3	2	1	2	2	1	3	1	3	1	4	2	1	3	5	3	4	5	3	1	1	1	4	1	5	1	3	4	130	Sedang	2				
M36	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	1	3	2	1	1	3	2	4	2	3	3</																					

Analisa Instrumen *Student-life Stres Inventory* (SSI)

Pre-Test

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No Soal	Jumlah	Mean
Tingkat Stres Mahasiswa	Stresor	Frustrasi	1	188	179
			2	196	
			3	216	
			4	190	
			5	124	
			6	162	
			7	177	
		Konflik	8	165	164
			9	153	
			10	174	
		Tekanan	11	201	197,25
			12	196	
			13	207	
			14	185	
		Perubahan	15	151	175,33
			16	177	
			17	198	
		<i>Self-Imposed</i>	18	155	196,33
			19	197	
			20	205	
			21	200	
			22	200	
			23	221	
	Reaksi Terhadap Stresor	Fisiologis	24	218	173,85
			25	185	
			26	180	
			27	170	
			28	201	
			29	167	
			30	83	
			31	198	
			32	129	
			33	211	
			34	195	
			35	156	
			36	153	
			37	188	
		Psikologis	38	223	210,75
			39	206	
			40	206	

		41	208	
	Perilaku	42	202	150,12
		43	119	
		44	79	
		45	90	
		46	209	
		47	82	
		48	214	
		49	206	
		Kognitif	50	
	51		193	

Posttest

Code	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	TOTAL	KATEGORI	KODE			
M1	3	1	2	2	3	3	1	2	1	3	3	2	4	1	2	3	3	2	3	4	3	4	2	4	3	2	1	1	3	3	4	3	4	4	2	1	3	4	3	4	2	4	1	1	1	3	2	3	3	4	3	133	2	Sedang			
M2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	4	4	2	2	5	2	2	1	2	1	4	2	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	3	2	4	2	4	1	1	1	2	1	4	2	4	4	118	1	Ringan
M3	4	3	2	3	1	2	2	3	1	3	2	4	4	3	4	1	4	1	2	4	1	1	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2	3	4	3	113	1	Ringan
M4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	2	5	3	4	1	1	4	3	1	1	2	1	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1	3	1	2	2	4	5	136	2	Sedang		
M5	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	4	3	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	3	1	4	2	4	4	120	2	Sedang
M6	2	2	3	3	2	2	1	4	3	1	3	3	2	1	2	4	1	2	3	4	2	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	3	3	2	1	1	1	2	1	1	3	3	3	107	1	Ringan	
M7	2	2	1	3	1	2	1	3	1	3	1	4	2	2	2	3	3	1	1	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	1	1	1	1	1	4	3	3	3	112	1	Ringan			
M8	2	3	2	1	1	1	3	2	3	1	1	2	4	1	2	1	1	3	2	3	2	2	4	2	3	2	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	4	2	1	4	2	1	1	2	1	1	3	2	3	102	1	Ringan			
M9	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	1	3	1	4	3	2	2	3	4	3	3	3	4	2	1	1	3	1	3	2	3	3	143	2	Sedang			
M10	3	4	2	3	1	3	2	1	1	2	1	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	2	3	1	4	3	4	4	3	1	1	1	4	1	4	2	3	3	2	3	4	2	1	1	2	1	1	2	3	4	4	127	2	Sedang			
M11	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	4	1	4	1	4	2	2	3	2	4	4	1	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	1	1	1	2	1	4	4	4	4	130	2	Sedang		
M12	3	2	3	1	2	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	3	2	3	2	4	4	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	156	2	Sedang				
M13	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	3	4	2	1	3	2	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	2	3	3	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	3	88	1	Ringan			
M14	1	1	4	2	1	1	2	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1	2	5	4	3	3	4	5	2	2	2	3	1	1	1	1	4	3	3	1	2	4	3	2	1	2	1	1	1	2	1	4	1	2	2	106	1	Ringan			
M15	1	3	4	4	1	1	2	2	3	3	2	4	1	3	3	3	3	3	4	2	1	2	3	1	2	2	2	4	1	1	2	1	4	4	1	2	1	3	3	4	3	4	1	1	1	1	1	3	1	4	4	121	2	Sedang			
M16	2	3	1	3	1	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	1	2	2	3	4	2	3	4	3	1	2	1	2	3	1	3	1	4	3	1	3	1	1	3	2	3	2	2	1	1	1	1	3	2	1	4	117	1	Ringan			
M17	2	3	2	2	2	3	1	3	3	4	3	4	2	3	3	2	1	1	3	4	1	4	2	3	2	4	1	4	2	1	3	1	3	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	1	1	3	2	3	4	123	2	Sedang		
M18	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	2	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	5	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	1	3	3	2	3	3	4	2	3	3	1	1	1	3	1	5	4	5	5	148	2	Sedang			
M19	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	3	2	1	5	1	1	2	4	1	2	4	1	2	4	2	1	2	1	5	3	2	3	4	5	4	1	2	3	1	3	2	3	3	108	1	Ringan		
M20	1	2	5	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	2	2	1	4	2	2	3	5	2	2	1	1	1	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	5	1	5	5	102	1	Ringan				
M21	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	5	5	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	1	2	1	2	4	2	1	1	5	4	3	4	4	4	2	1	1	4	1	2	4	2	3	166	2	Sedang		
M22	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	4	2	3	1	4	2	2	3	1	4	4	3	4	4	3	2	2	1	2	3	2	4	2	3	136	2	Sedang		
M23	4	3	2	4	1	2	3	4	3	3	1	3	4	2	2	2	1	3	4	4	5	2	1	3	3	2	1	2	1	2	4	3	3	2	1	3	4	3	5	3	5	1	1	1	3	1	3	4	4	4	138	2	Sedang				
M24	1	1	2	2	1	1	1	3	2	2	1	3	2	1	1	1	2	3	4	3	3	1	4	4	4	4	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	4	2	4	1	1	1	2	1	5	5	5	5	115	1	Ringan			
M25	2	3	4	3	1	2	2	2	1	1	3	1	3	2	2	1	2	4	3	2	4	1	3	2	3	2	3	2	3	1	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	1	1	3	1	2	3	4	3	121	2	Sedang					
M26	2	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	1	1	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	1	3	1	2	3	2	1	2	4	2	4	3	2	2	1	1	3	1	4	3	3	126	2	Sedang			
M27	2	2	3	2	1	2	3	3	3	1	3	3	1	2	3	3	1	1	3	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	1	3	1	2	2	1	1	2	3	2	2	3	1	1	1	2	1	4	1	2	3	109	1	Ringan				
M28	3	2	2	1	1	3	1	2	2	1	3	2	1	1	1	2	2	1	4	1	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	81	1	Ringan				
M29	3	2	2	3	2	1	4	4	1	3	2	3	4	1	2	3	1	3	3	2	1	4	3	2	2	1	1	1	1	1	2	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	3	2	1	4	1	4	4	5	4	123	2	Sedang				
M30	1	2	3	2	1	1	2	2	2	1	3	3	4	2	2	2	3	3	1	2	3	3	1	2	3	4	1	1	3	3	2	3	1	3	4	3	1	2	3	1	2	4	2	4	2	1	1	3	1	2	2	4	4	115	1	Ringan	
M31	2	1	2	3	3	1	1	2	3	2	1	2	4	1	1	1	3	4	2	3	1	2	4	2	3	1	1	3	2	3	1	2	3	1	2	3	4	3	2	3	2	3	1	1	1	2	1	4	3	4	3	113	1	Ringan			
M32	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	1	3	1	4	3	4	4	144	2	Sedang		
M33	3	3	4	2	2	2	4	4	2	4	2	1	4	1	3	1	3	1	4	2	2	1	3	1	2	4	1	3	1	4	1	1	4	3	1	4	2	2	4	4	3	2	3	1	1	2	1	2	4	3	3	122	2	Sedang			
M34	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	1	4	2	3	2	2	2	3	3	1	4	2	3	3	3	2	1	1	3	1	2	4	3	3	129	2	Sedang				
M35	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	4	2	1	1	2	4	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	5	2	4	5	92	1	Ringan			

Analisa Instrumen *Student-life Stres Inventory* (SSI)

Post-Test

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No Soal	Jumlah	Mean
Tingkat Stres Mahasiswa	Stresor	Frustrasi	1	144	137
			2	138	
			3	165	
			4	156	
			5	102	
			6	117	
			7	137	
		Konflik	8	157	142,33
			9	126	
			10	144	
		Tekanan	11	119	142,5
			12	163	
			13	174	
			14	114	
		Perubahan	15	131	133,67
			16	142	
			17	128	
		<i>Self-Imposed</i>	18	156	169,16
			19	190	
			20	161	
			21	150	
			22	186	
			23	172	
	Reaksi Terhadap Stresor	Fisiologis	24	130	130,21
			25	143	
			26	135	
			27	129	
			28	154	
			29	131	
			30	83	
			31	145	
			32	99	
			33	153	
			34	150	
			35	117	
			36	123	
			37	131	
		Psikologis	38	160	153,5
			39	146	
			40	156	

		41	152	
	Perilaku	42	163	120,37
		43	103	
		44	69	
		45	77	
		46	137	
		47	67	
		48	185	
		49	162	
		Kognitif	50	
	51		213	

Hasil Pengukuran Stres Akademik Mahasiswa
Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

No.	Responden	Pre Test		Post Test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	M1	170	Stres Sedang	133	Stres Sedang
2	M2	144	Stres Sedang	118	Stres Ringan
3	M3	158	Stres Sedang	113	Stres Ringan
4	M4	159	Stres Sedang	136	Stres Sedang
5	M5	194	Stres Berat	120	Stres Sedang
6	M6	168	Stres Sedang	107	Stres Ringan
7	M7	146	Stres Sedang	112	Stres Ringan
8	M8	151	Stres Sedang	102	Stres Ringan
9	M9	147	Stres Sedang	143	Stres Sedang
10	M10	169	Stres Sedang	127	Stres Sedang
11	M11	145	Stres Sedang	130	Stres Sedang
12	M12	172	Stres Sedang	156	Stres Sedang
13	M13	152	Stres Sedang	88	Stres Ringan
14	M14	123	Stres Sedang	106	Stres Ringan
15	M15	137	Stres Sedang	121	Stres Sedang
16	M16	143	Stres Sedang	117	Stres Ringan
17	M17	136	Stres Sedang	123	Stres Sedang
18	M18	154	Stres Sedang	148	Stres Sedang
19	M19	153	Stres Sedang	108	Stres Ringan
20	M20	157	Stres Sedang	102	Stres Ringan
21	M21	177	Stres Sedang	166	Stres Sedang
22	M22	142	Stres Sedang	136	Stres Sedang
23	M23	188	Stres Berat	138	Stres Sedang
24	M24	147	Stres Sedang	115	Stres Ringan
25	M25	157	Stres Sedang	121	Stres Sedang
26	M26	133	Stres Sedang	126	Stres Sedang
27	M27	138	Stres Sedang	109	Stres Ringan
28	M28	156	Stres Sedang	81	Stres Ringan
29	M29	169	Stres Sedang	123	Stres Sedang
30	M30	138	Stres Sedang	115	Stres Ringan
31	M31	128	Stres Sedang	113	Stres Ringan
32	M32	177	Stres Sedang	144	Stres Sedang
33	M33	163	Stres Sedang	122	Stres Sedang
34	M34	146	Stres Sedang	129	Stres Sedang
35	M35	130	Stres Sedang	92	Stres Ringan
36	M36	121	Stres Sedang	117	Stres Ringan
37	M37	145	Stres Sedang	113	Stres Ringan
38	M38	130	Stres Sedang	125	Stres Sedang
39	M39	121	Stres Sedang	100	Stres Ringan

40	M40	210	Stres Berat	139	Stres Sedang
41	M41	138	Stres Sedang	116	Stres Ringan
42	M42	128	Stres Sedang	101	Stres Ringan
43	M43	137	Stres Sedang	121	Stres Sedang
44	M44	146	Stres Sedang	91	Stres Ringan
45	M45	195	Stres Berat	133	Stres Sedang
46	M46	132	Stres Sedang	120	Stres Sedang
47	M47	129	Stres Sedang	94	Stres Ringan
48	M48	156	Stres Sedang	127	Stres Sedang
49	M49	149	Stres Sedang	129	Stres Sedang
50	M50	181	Stres Sedang	149	Stres Sedang
51	M51	142	Stres Sedang	110	Stres Ringan
52	M52	153	Stres Sedang	124	Stres Sedang
53	M53	198	Stres Berat	123	Stres Sedang
54	M54	177	Stres Sedang	129	Stres Sedang
55	M55	158	Stres Sedang	142	Stres Sedang
56	M56	121	Stres Sedang	108	Stres Ringan
57	M57	160	Stres Sedang	125	Stres Sedang
58	M58	151	Stres Sedang	127	Stres Sedang
59	M59	134	Stres Sedang	92	Stres Ringan
60	M60	130	Stres Sedang	106	Stres Ringan

Lampiran 4

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Statistics

		Usia	Jenis Kelamin
N	Valid	60	60
	Missing	0	0

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Usia 19 tahun	8	13,3	13,3	13,3
	Usia 20 tahun	10	16,7	16,7	30,0
	Usia 21 tahun	17	28,3	28,3	58,3
	Usia 22 tahun	23	38,3	38,3	96,7
	Usia 23 tahun	2	3,3	3,3	100,0
Total		60	100,0	100,0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	16	26,7	26,7	26,7
	Perempuan	44	73,3	73,3	100,0
Total		60	100,0	100,0	

Distribusi Frekuensi

Statistics

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	60	60
	Missing	0	0

PRETEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STRES SEDANG	55	91.7	91.7	91.7
	STRES BERAT	5	8.3	8.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

POSTTEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	STRES RINGAN	27	45.0	45.0	45.0
	STRES SEDANG	33	55.0	55.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

2. Uji Normalitas

Descriptives				
			Statistic	Std. Error
PRETEST	Mean		151,8333	2,65323
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	146,5242	
		Upper Bound	157,1424	
	5% Trimmed Mean		150,8148	
	Median		148,0000	
	Variance		422,379	
	Std. Deviation		20,55185	
	Minimum		121,00	
	Maximum		210,00	
	Range		89,00	
	Interquartile Range		25,50	
	Skewness		,762	,309
	Kurtosis		,259	,608
POSTTES T	Mean		120,0167	2,20394
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	115,6066	
		Upper Bound	124,4267	

	5% Trimmed Mean	119,8148	
	Median	121,0000	
	Variance	291,440	
	Std. Deviation	17,07163	
	Minimum	81,00	
	Maximum	166,00	
	Range	85,00	
	Interquartile Range	20,75	
	Skewness	,128	,309
	Kurtosis	,205	,608

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	,099	60	,200*	,952	60	,018
POSTTES T	,066	60	,200*	,993	60	,976

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

3. Analisa Bivariat

Uji Paired Sample t-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	2.0833	60	.27872	.03598
	POSTTEST	1.5500	60	.50169	.06477

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	60	.273	.035

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	.53333	.50310	.06495	.40337	.66330	8.211	59	.000

Lampiran 5

CATATAN BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Pahmicco
NIM : AK.1.17.031
Judul Skripsi : Pengaruh *Hypnotherapy* Dengan Metode *Audio Record* Terhadap Stres Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung
Pembimbing Utama : Ingrid Dirgahayu, S.Kp., M.KM
Pembimbing Pendamping : Denni Fransiska H.M., S.Kp., M.Kep

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	Jum'at, 25 Desember 2020 pukul 08.00 WIB via Gg. Meet	<ul style="list-style-type: none">- ACC judul- Responden dirubah menjadi tingkat 1-3 prodi S1 Keperawatan- Lanjutkan Bab 1	Ingrid Dirgahayu, S.Kp., M.KM
2.	Jum'at, 8 Januari 2021 pukul 13.00 WIB via Gg. Meet	<ul style="list-style-type: none">- Pembahasan latar belakang diawali tentang Perguruan tinggi baru ke mahasiswa- Urutan keterkaitan antar paragraf dirubah	Ingrid Dirgahayu, S.Kp., M.KM
3.	Sabtu, 30 Januari 2021 pukul 17.05 WIB via Gg. Meet	<ul style="list-style-type: none">- Dikerucutkan lagi teori, pilih salah satu tidak usah banyak banyak- Hilangkan prevalensi stres umum, langsung ke akademik saja	Ingrid Dirgahayu, S.Kp., M.KM

		<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan justifikasi gejala fisik sebelum masuk ke hasil stupen yang mendukung hasil stupen - Analisa penurunan nilai akademik pada 1 angkatan saja 	
4.	Rabu, 24 Februari 2021 pukul 18.30 WIB via Gg. Meet	<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan Jenis penelitian dan pendekatannya di Ruang lingkup penelitian - Tambahkan judul tabel kerangka konseptual - ACC bab 1-2 (lanjutkan bab 3-4) 	Ingrid Dirgahayu, S.Kp., M.KM
5.	Sabtu, 6 Maret 2021 pukul 08.29 WIB via Gg. Meet	<ul style="list-style-type: none"> - Responden menjadi prodi S1 keperawatan - SOP/langkah-langkah hypnotherapy dari IBH di modifikasi agar tercantum metode audio recordnya (jadi buat prosedur kerja sendiri) - Simulasikan perhitungan skor pada angka stres range (119-187) - Rubah redaksi pada Definisi Operasional pada variabel Hypnotherapy dan Stres - Kriteria Inklusi : Sakit dan keluhan fisik di hilangkan 	Ingrid Dirgahayu, S.Kp., M.KM

		<ul style="list-style-type: none"> - Cari teori untuk justifikasi kalau hypno kurang optimal jika dilakukan pada stres berat (dari riset terdahulu) - Sampel dirubah menjadi sampel minimal untuk eksperimen - Pada teknik pengumpulan data : Pretest dibuat per-point - Pada tahap pelaksanaan penelitian : Dibuat point juga agar memudahkan tapi jangan sama seperti pretest yang diatas - Pada tahap editing : Data missing dihilangkan karena bisa dibuat pada gg. Form “wajib mengisi” agar memudahkan dan tidak ada yang missing. 	
6.	Rabu, 17 Maret 2021 pukul 15.40 WIB via Gg. Meet	<ul style="list-style-type: none"> - Kata pengantar dibuat 2 halaman - Paradigma dikurangi atau di kerucutkan - Buat link google form berisi presensi awal, kuesioner Pretest dan Posttest - ACC Proposal ajukan Sidang UP 	Ingrid Dirgahayu, S.Kp., M.KM

7.	<p>Jumat, 28 Mei 2021 pukul 10.30 WIB via Gg. Meet</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kriteria responden masukkan dan bahas di awal pembahasan saja tidak perlu di hasil - Hasil wawancara 1 orang diganti dengan wawancara 5 orang yang mengalami stres berat - Tambahkan analisa temuan penelitian terdahulu - Jelaskan sub variabel & indikator diawal - Penjelasan indikator dibagi 2, jelaskan pada saat sedang menjelaskan sub variabel stresor dan saat sedang menjelaskan sub variabel reaksi terhadap stresor 	<p>Ingrid Dirgahayu, S.Kp., M.KM</p>
8.	<p>Jumat, 4 Juni 2021 pukul 06.20 WIB via Whatsapp</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Abstrak lebih diperingkas lagi maksimal 250 kata - Prolog pembahasan mengenai karakteristik responden dihapus - Urutan pembahasannya dirubah, tentang data pendukung stres dulu baru bahas tentang karakteristik responden 	<p>Ingrid Dirgahayu, S.Kp., M.KM</p>

9.	Sabtu, 19 Juni 2021 pukul 09.00 WIB via Google Meet	<ul style="list-style-type: none"> - Keterbatasan penelitian isinya dirubah atau dihapus saja karena yang sudah dicantumkan sekarang itu bukan keterbatasan penelitian - ACC sidang akhir 	Ingrid Dirgahayu, S.Kp., M.KM
----	--	---	-------------------------------------

CATATAN BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Pahmicco
 NIM : AK.1.17.031
 Judul Skripsi : Pengaruh *Hypnotherapy* Dengan Metode *Audio Record* Terhadap Stres Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung
 Pembimbing Utama : Ingrid Dirgahayu, S.Kp., M.KM
 Pembimbing Pendamping : Denni Fransiska H.M., S.Kp., M.Kep

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	Sabtu, 19 Desember 2020 pukul 13.15 WIB via Gg. Meet	<ul style="list-style-type: none"> - ACC Judul - Responden dirubah menjadi tingkat 1 prodi S1 keperawatan 	Denni Fransiska H.M., S.Kp., M.Kep
2.	Rabu, 6 Januari 2021 pukul 08.05 WIB via	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi judul (Kriteria responden tingkat 1-3) 	Denni Fransiska H.M., S.Kp., M.Kep

	Email (Bimbingan pada 19 Januari pukul 16.03)	<ul style="list-style-type: none"> - Keterkaitan antar paragraf (benang merah) - Kriteria responden disimpan di BAB III 	
3.	Selasa, 26 Januari 2021 pukul 16.00 WIB via Gg. Meet	<ul style="list-style-type: none"> - Sistematika penulisan latar belakang (umum-khusus) - Pembahasan mengenai Perguruan tinggi dan mahasiswa dihapus, langsung diawali dengan pembahasan stres - Tambahkan usaha apa yang sudah dilakukan kampus dan mahasiswa untuk mengurangi stres akademik - Redaksi pada hasil stupen dirubah, jangan pakai redaksi “sebagian besar,kecil” tapi pakai jumlah (angka) mahasiswa 	Denni Fransiska H.M., S.Kp., M.Kep
4.	Selasa, 9 Februari 2021 pukul 10.15 WIB via Email (Bimbingan pada pukul 18.36 WIB di hari yang sama)	<ul style="list-style-type: none"> - Penulisan citasi - Hilangkan garis putus-putus pada kerangka konseptual - Klasifikasi tingkat stres digabung dengan tahapan stres 	Denni Fransiska H.M., S.Kp., M.Kep

5.	Sabtu, 20 Februari 2021 pukul 08.18 WIB via Email (Bimbingan pada hari Kamis, 25 Februari pukul 16.09 WIB)	<ul style="list-style-type: none"> - Lengkapi draf sesuai dengan buku panduan - Perbaiki bab III dan IV - Bimbingan selanjutnya bab 1-4 sudah digabung 	Denni Fransiska H.M., S.Kp., M.Kep
6.	Jumat, 5 Maret 2021 pukul 09.09 WIB via Email (Bimbingan pada hari Sabtu, 6 Maret pukul 16.55 WIB)	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki Bab III (kriteria inklusi) - Tambahkan Kajian Pustaka di bab II - Tambahkan lembar bimbingan - ACC daftar sidang UP 	Denni Fransiska H.M., S.Kp., M.Kep
7.	Kamis, 11 Maret 2021 pukul 13.15 WIB via <i>Zoom</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Pastikan teknik pengumpulan sampel nya, jika memungkinkan rubah menjadi Stratified Random Sampling agar bisa memastikan jumlah sampel menggunakan rumus pasti. - Buat lembar observasi, berisi presensi kehadiran dan klasifikasi stres - ACC UP 	Denni Fransiska H.M., S.Kp., M.Kep

8.	<p>Selasa, 11 Mei 2021 pukul 17.04 WIB via Email (Bimbingan pada hari Selasa, 18 Mei 2021 pukul 06.48 WIB via Email)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan data usia dan jenis kelamin responden - Jelaskan karakteristik responden pada tabel 5.1 dan 5.2 - Rubah sumber yang terbaru 	<p>Denni Fransiska H.M., S.Kp., M.Kep</p>
9.	<p>Minggu, 23 Mei 2021 pukul 10.00 WIB via Gg. Meet</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Karakteristik usia buat pertahun - Tabel karakteristik usia+jenis kelamin tidak usah dimasukkan ke Bab 5 - Mean, T Hitung, T Tabel tidak usah dimasukkan kedalam tabel uji bivariat - Tambahkan penjelasan pada data pretest dan posttest - Tambahkan keterbatasan penelitian 	<p>Denni Fransiska H.M., S.Kp., M.Kep</p>
10.	<p>Minggu, 6 Juni 2021 pukul 14.50 WIB via Email</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Keterkaitan teori Betty Neuman yang ada di bab II dihapus jika dipembahasan tidak dipakai - Surat uji etik dirubah menjadi Poltekkes 	<p>Denni Fransiska H.M., S.Kp., M.Kep</p>


		<ul style="list-style-type: none"> - Cantumkan sumber pustaka pada prosedur hypnotherapy di lampiran - Tandatangani lembar pernyataan menggunakan materai - Lampirkan hasil plagiat checker 	
11.	Jumat, 9 Juli 2021, pukul 00.45 WIB via Email	- ACC daftar sidang akhir	Denni Fransiska H.M., S.Kp., M.Kep

Lampiran 6


Lembar Uji Konten

STIKes Dharma Husada
LEMBAR KONSUL UJI KONTEN

Nama : EGI DENDIAWAN
NIM : AK.1.13.078
Judul Skripsi : HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT I PROGRAM STUDI NERS DI STIKES BHAKTI KENCANA BANDUNG TAHUN 2017
Diajukan Kepada : EFRIDI WIDIANTI, S.KEP.,NERS.,M.KEP.SP.KEP.J

No	Hari/ Tanggal	Keterangan	Tanda Tangan
	Kamis, 6 Juli 17	Karena kuesioner yg digunakan adalah kuesioner baku maka menurut saya yang harus dilakukan penulis adalah men melakukan back translate dari kuesioner aslinya, tapi jika sudah sudah bahasakan ke bahasa Indonesia maka yang penulis perlu lakukan adalah melakukan uji reliabilitas & melihat reliabilitas instrumen & responen yg akan dilibatkan penulis dalam penelitian	

Bandung, 6 Juli 2017


Efri Widiанти, S.Kep.,Ners.,M.Kep.Sp.Kep.J

Lampiran 7

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT



Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung
☎ 022 7830 760, 022 7830 768
🌐 bku.ac.id 📧 contact@bku.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor: 014/FKEP.PERP/UBK/VIII/2021

Kepala Bagian Perpustakaan Universitas Bhakti Kencana menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Pahmicco

NIM : AK117031

Fakultas : Keperawatan

Program Studi : S1 Keperawatan

Nilai Hasil Plagiat : 9%

Judul KTI/Skripsi : Pengaruh *Hypnoterapy* dengan Metode *Audio Record* Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiarasi kurang dari 30% pada setiap sub bab naskah KTI/Skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai syarat untuk pengambilan Ijazah dan Transkrip Nilai.

Bandung, 13 Agustus 2021

Ka. Bagian Perpustakaan UBK



Rosy Rosytasary, S.IIP



SERTIFIKAT PELATIHAN CH dan CHt



CS Dipindai dengan CamScanner



CS Dipindai dengan CamScanner

**LINK GOOGLE FORM : INFORMED CONSENT DAN KUESIONER
PRETEST-POSTTEST**

1. Link Google Form : Informed Consent

<https://forms.gle/ux2AGcNmQ51AZvdm9>

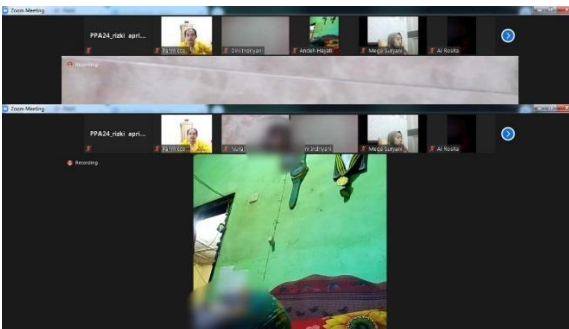
2. Link Google Form : Kuesioner Pretest

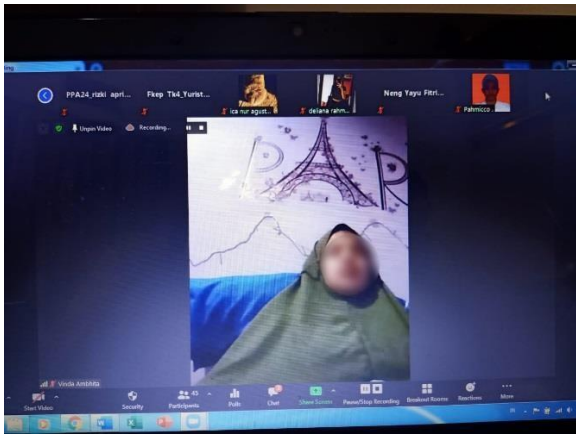
<https://forms.gle/jLmQpxmX2ntMSpvo7>

3. Link Google Form : Kuesioner Posttest

<https://forms.gle/nNP9kNS39xr94Dtk6>

DOKUMENTASI PENELITIAN





DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Pahmicco

Tempat/ Tanggal Lahir : Jakarta, 07 Juni 1999

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Agama : Islam

Alamat : Perum. Bumi Sindang Asri Blok A1 No. 08 RT
001/RW 010 Desa Sindang Mulya Kec. Cibarusah
Kab. Bekasi

No. Hp : 081807967920

Email : pahmicco07@gmail.com

Pendidikan Formal :

1. SD Negeri Sindang Mulya 02 : 2005 s.d 2011
2. SMP Negeri 01 Cibarusah : 2011 s.d 2014
3. SMK F Bhakti Kencana Bogor : 2014 s.d 2017
4. Universitas Bhakti Kencana Bandung : 2017 s.d sekarang

S1kepban AK117031 Pahmicco

ORIGINALITY REPORT

9% SIMILARITY INDEX	9% INTERNET SOURCES	0% PUBLICATIONS	1% STUDENT PAPERS
-------------------------------	-------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

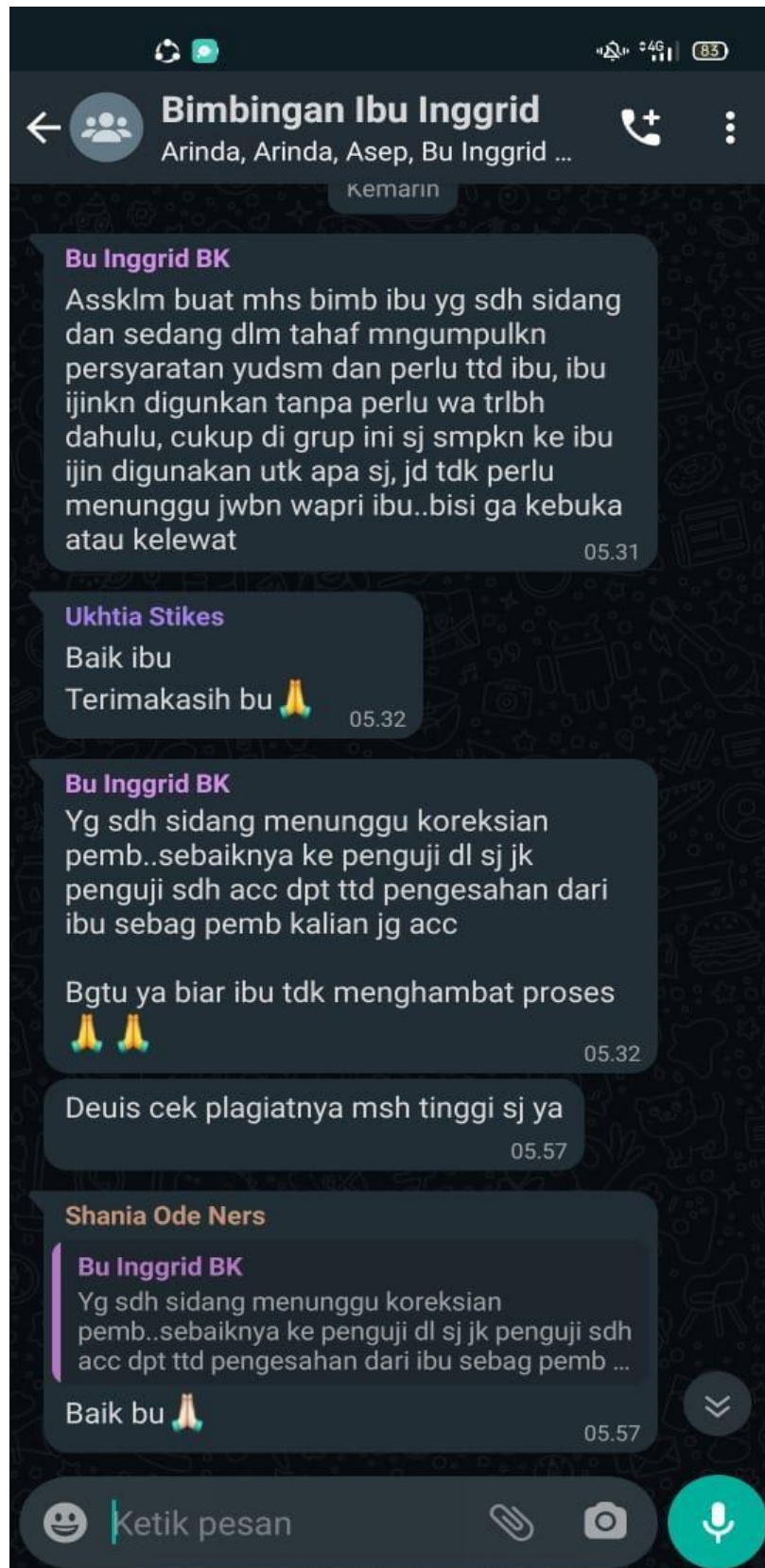
1	repository.bku.ac.id Internet Source	4%
2	www.scribd.com Internet Source	2%
3	eprints.umm.ac.id Internet Source	2%
4	es.scribd.com Internet Source	1%
5	text-id.123dok.com Internet Source	1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On

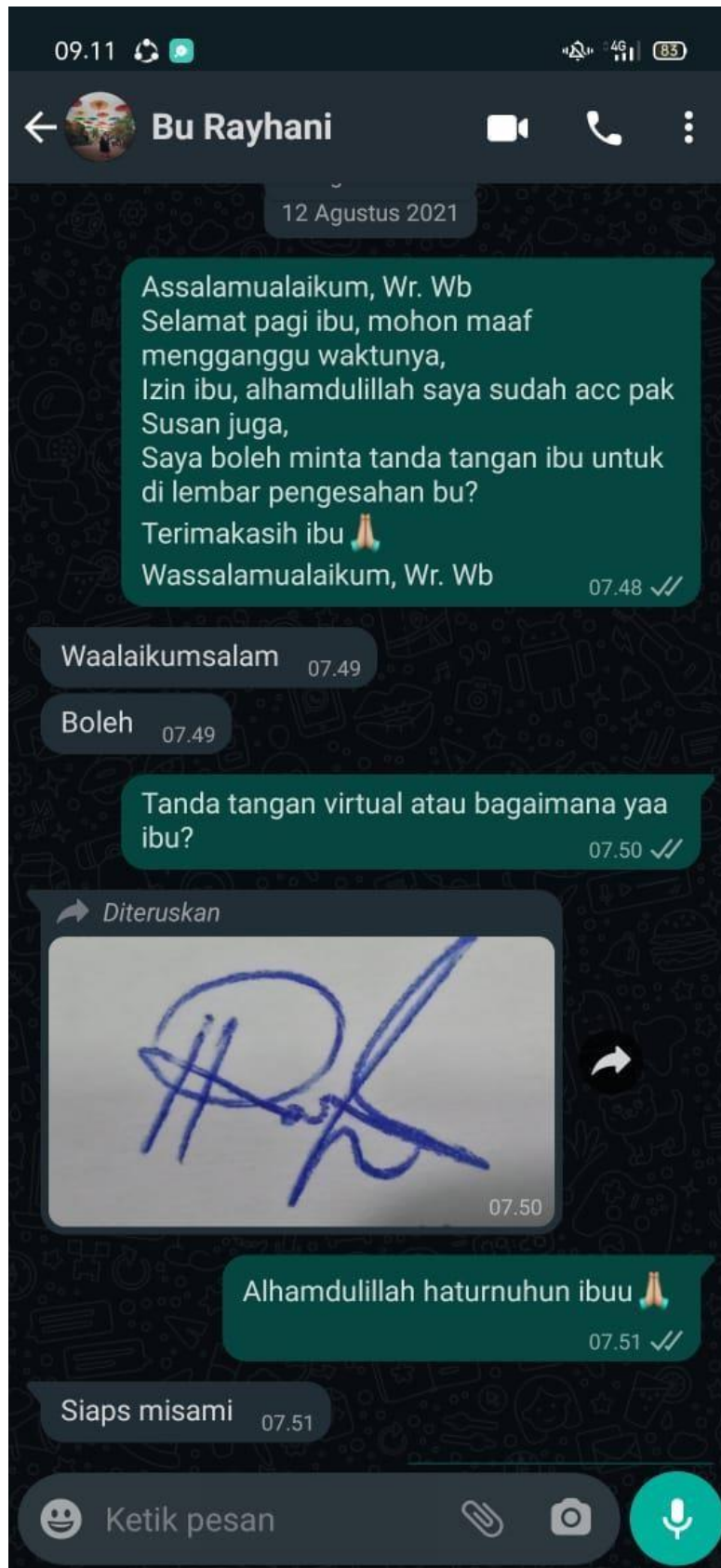
Bukti Pembimbing 1 Bu Ingrid



Bukti Pebimbing 2 Bu Denni



Bukti Penguji 1 Bu Raihany



Bukti Penguji 2 Pak Susan

