

## BAB V

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1 Hasil Penelitian

Pembahasan dalam bagian ini merupakan uraian hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *hypnotherapy* dengan metode *audio record* terhadap stress akademik mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Data yang berasal dari hasil penelitian ini terbagi menjadi data karakteristik responden yaitu data yang berisi karakteristik jenis kelamin dan usia mahasiswa yang menjadi responden, data *pre-test* yaitu data yang didapat sebelum dilakukan *hypnotherapy* metode *audio record* dan data *post-test* yaitu data yang didapat setelah dilakukan *hypnotherapy* metode *audio record*. Selanjutnya peneliti akan menjelaskan hasil penelitian dalam bentuk tabel dan narasi sebagai berikut :

##### 5.1.1 Analisa Univariat

#### 1. Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung Sebelum Dilakukan *Hypnotherapy* Dengan Metode *Audio Record (pre-test)*

Dibawah ini hasil penelitian tingkat stress akademik sebelum dilakukan *hypnotherapy* dengan metode *audio record* terhadap mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang mahasiswa, seperti dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 5. 1**  
**Distribusi Frekuensi Stress Akademik Mahasiswa Program**  
**Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana**  
**Bandung Sebelum Dilakukan *Hypnotherapy* Metode *Audio***  
***Record***

No.	Tingkat Stress	Frekuensi <i>Pre-test</i>	Persentase (%) <i>Pre-test</i>
1.	Stres Ringan	0	0 %
2.	Stres Sedang	55	91,7 %
3.	Stres Berat	5	8,3 %
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan hasil bahwa hampir seluruhnya (91,7%) Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung mengalami stress sedang sebelum dilakukan *hypnotherapy* metode *audio record*.

**2. Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung Sesudah Dilakukan *Hypnotherapy* Dengan Metode *Audio Record* (*post-test*)**

Dibawah ini hasil penilaian stress akademik setelah dilakukan *hypnotherapy* metode *audio record* terhadap Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang mahasiswa, seperti dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 5. 2**  
**Distribusi Frekuensi Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung sesudah dilakukan Hypnotherapy Metode Audio Record**

No.	Tingkat Stress	Frekuensi <i>Post-Test</i>	Persentase (%) <i>Post-Test</i>
1.	Stress Ringan	27	45 %
2.	Stress Sedang	33	55 %
3.	Stres Berat	0	0 %
	Total	60	100 %

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan hasil sebagian besar (55%) mahasiswa program studi sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung mengalami stress sedang sesudah dilakukan *hypnotherapy* dengan metode *audio record*.

### 5.1.2 Analisa Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini akan menjelaskan pengaruh *hypnotherapy* metode *audio record* terhadap stress akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung, seperti yang dijelaskan pada tabel dibawah ini :

**Tabel 5. 3**  
**Pengaruh *Hypnotherapy* Dengan Metode *Audio Record* Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung**

Stres Akademik	Persentase			Mean	Min.	Max.	Sig. (2-tailed)
	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat				
Pre Test	0	91,7 %	8,3%	2,083	121	210	<b>0,000</b>
Post Test	45%	55%	0	1,550	81	166	

Pada penelitian ini analisa bivariat yang digunakan untuk melihat pengaruh *hypnotherapy* metode *audio record* terhadap stress akademik mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan yaitu *paired sample t-test*. Sehingga, berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa dengan menggunakan uji t sampel berpasangan (*paired sample t-test*) diperoleh hasil perhitungan statistik nilai selisih stres minimum atau *lower* mahasiswa program studi sarjana keperawatan sebesar 0,40337 dan nilai maksimum atau *upper* sebesar 0,66330 setelah diberikan *hypnotherapy audio record*. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan selisih nilai *lower* dan *upper* stres akademik mahasiswa. Sedangkan, hasil perhitungan statistik nilai t hitung sebesar 8,211 lebih besar dari t tabel yaitu 2,000 dan hasil *sig (2-tailed)* 0,000 dalam hal ini nilai signifikansi (*sig p-value*) lebih kecil dari 0,05 yang menandakan H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, hal tersebut menjelaskan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian *Hypnotherapy* metode *Audio Record* terhadap stress akademik mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

## 5.2 Pembahasan Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini terdiri dari tingkat Stress akademik pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung sebelum dilakukan *hypnotherapy* metode *audio record*, tingkat stress akademik pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan

Universitas Bhakti Kencana Bandung sesudah dilakukan *hypnotherapy* metode *audio record*, dan pengaruh *hypnotherapy* dengan metode *audio record* terhadap stress akademik mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

### **5.2.1 Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung Sebelum Dilakukan *Hypnotherapy* Dengan Metode *Audio Record***

Hasil dalam penelitian ini telah dijelaskan dalam tabel 5.1 bahwa sebanyak 60 orang mahasiswa sebelum dilakukan kegiatan *hypnotherapy* metode *audio record* didapatkan hasil hampir seluruhnya (91,7 %) mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan berada dalam tingkat stres sedang yaitu berjumlah 55 orang dan sebagian kecil mahasiswa (8,3 %) berada dalam tingkat stres berat yaitu sebanyak 5 orang.

Situasi stress sedang ditandai dengan individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain yang dimana stress ini akan terjadi lebih lama, antara beberapa jam hingga beberapa hari seperti masalah perselisihan dengan teman, tugas, dan pekerjaan yang tidak terselesaikan. Sementara itu terdapat 5 orang mahasiswa yang mengalami stress berat, dari hasil wawancara kepada mahasiswa yang berada pada tingkat stress berat saat pengisian kuesioner *pretest*, mahasiswa mengatakan sering merasa emosinya tidak stabil, 2 orang mahasiswa mengatakan kurang mendapatkan

*support system* yang baik ketika menjalani perkuliahan terutama jika tekanan akademik yang menumpuk, 1 orang mengatakan dituntut untuk selalu mendapatkan nilai yang bagus oleh orang tuanya, dan 2 orang lainnya mengatakan ia dipaksa untuk melanjutkan kuliah di jurusan kesehatan karena keinginan orang tuanya padahal ini tidak sesuai dengan *passion* dirinya, sehingga mereka tidak dapat menjalani perkuliahan dengan sepenuh hati, hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Potter & Perry (2005, dalam Hendriyanto, 2012) dan *Psychology Foundation of Australia* (2010) bahwa stres berat dapat terjadi dalam beberapa minggu hingga beberapa tahun dalam arti akan dirasakan berbulan-bulan, gejala yang muncul dari stres berat antara lain tidak merasakan perasaan positif dalam hal ini ia hanya mengikuti perkuliahan tidak sepenuh hati dari dirinya, kemudian merasa sedih dan merasa tertekan akibat tuntutan orang tua dan kehilangan dukungan atau *support system* dari orang terdekatnya. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Hasibuan (2019) bahwa dari 35 orang mahasiswa keperawatan, didapatkan hasil sebanyak 27 orang (77,1 %) mengalami stres sedang, dan 8 orang (22,9 %) mengalami stress berat.

Stress akademik ialah stres yang sering dialami oleh seorang mahasiswa berupa tekanan akibat suatu kondisi akademik seperti menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, kecemasan menghadapi ujian dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu

belajar sehingga akan menimbulkan respon baik berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi yang negatif (Barseli, 2017). Hal tersebut dapat terjadi kepada mahasiswa keperawatan karena seorang mahasiswa dapat mengalami stress akademik yang dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang dapat menyebabkan timbulnya stress yaitu frustrasi, adanya konflik, adanya tekanan, adanya perubahan, dan terdapat pemaksaan diri Gadzella & Masten (2005, dalam Maryama, 2015).

Beban stres yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan memori, kurang konsentrasi, dan penurunan kemampuan pemecahan masalah serta kemampuan akademik. Hasil pengisian kuisisioner pada tahap *pretest* skor terbesar dari sub variabel stresor dalam kuisisioner *Student-life stress inventory* terdapat dalam poin pertanyaan nomor 23 yaitu mahasiswa khawatir terhadap ujian atau hasil ujian dengan hasil skor sebesar 221, sementara itu skor terbesar dari sub variabel reaksi terhadap stres terdapat dalam poin pertanyaan nomor 38 dimana mahasiswa mengalami hal-hal seperti takut, cemas, dan khawatir secara emosi dan situasi dalam keadaan penuh tekanan dengan hasil skor sebesar 223.

Hasil analisis terhadap kuisisioner (SSI) *Student-life Stress Inventory* didapatkan nilai *Mean* dengan hasil tertinggi pada Sub Variabel *Stressor* yaitu pada indikator *pressures* dengan hasil *Mean* 197,25 sehingga menunjukkan bahwa rata-rata penyebab *stressor* pada

mahasiswa prodi Sarjana Keperawatan sebelum dilakukan *hypnotherapy* metode *audio record* yaitu disebabkan oleh tekanan (*pressures*) yang dimana tekanan dalam diri bisa menjadi beban bagi mahasiswa dan dapat menjadi penyebab timbulnya stres pada mahasiswa, didukung oleh hasil skor tertinggi pada penelitian ini, bahwa *pressures* yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu merasakan kekhawatiran terhadap suatu hal. Sementara itu hasil analisis dari sub variabel respons terhadap stres didapatkan hasil *Mean* tertinggi terdapat pada indikator psikologis dengan hasil 210,75 sehingga menunjukkan bahwa rata-rata respons terhadap stres yang ditunjukkan oleh mahasiswa adalah respons psikologis seperti takut, cemas, dan khawatir akan tuntutan akademik.

Apabila Hasil *pre test* dijelaskan perindikator sesuai dengan sub variabel, dimana terdapat 2 sub variabel yang berbeda yaitu sub variabel stressor dan sub variabel reaksi terhadap stressor. Pada sub variabel stressor terdapat 5 indikator penyebab stres pada mahasiswa, yaitu indikator frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan *self imposed*. Sedangkan sub variabel yang kedua yakni reaksi terhadap stressor terdiri dari 4 indikator penyebab stress pada mahasiswa, yaitu indikator fisiologis, psikologis, perilaku dan kognitif.

Indikator pada sub variabel stressor yang pertama dapat dijelaskan sebagai berikut, Skor tertinggi pada indikator frustrasi yaitu item pertanyaan nomor 3. Berdasarkan penjelasan Mahmoud (2012)

seorang mahasiswa dituntut untuk mencari sumber pustaka baik itu berupa buku atau literatur pendukung yang dapat menunjang perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan setiap tugas yang diberikan, kemudian kurangnya sumber buku atau literatur merupakan salah satu aspek yang bisa menjadi penyebab timbulnya stress, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa item pertanyaan nomor 3 yaitu pertanyaan penyebab frustrasi menjadi mahasiswa dikarenakan mahasiswa pernah mengalami kekurangan sumber seperti buku, teks, literatur, jurnal. memiliki hasil tertinggi pada indikator frustrasi dengan hasil skor sebesar 216.

Hasil Penelitian pada indikator kedua dalam sub variabel stressor adalah indikator konflik, didapatkan bahwa konflik yang dihasilkan ketika sebuah tujuan mempunyai alternatif yang positif dan negatif dapat berkaitan dengan konflik yang seseorang alami, konflik dan stres adalah suatu hal yang beriringan dan memiliki pengaruh yang baik atau buruk (Furqon, 2009; Suryani, 2019). Menurut Santosa & Budiati (2014) konflik pendekatan-menghindari (*Approach-Avoidance Conflict*) yakni suatu keadaan dimana seseorang didorong oleh keinginan yang kuat untuk mencapai suatu tujuan, tetapi disisi lain selalu terhalang oleh aspek-aspek yang menguntungkan dan tidak menguntungkan seperti yang diungkapkan oleh mahasiswa dalam pertemuan apersepsi via *Zoom* yaitu tugas yang diberikan begitu banyak dan dalam waktu yang bersamaan, badan yang sering sakit

akibat pembelajaran yang monoton didepan laptop, jadwal kuliah dan SGD (*Small Group Discussion*) yang sering diadakan sehingga dapat menimbulkan respons yang menguntungkan dan tidak menguntungkan bagi mahasiswa yang dapat menimbulkan konflik. Selain itu konflik merupakan salah satu faktor penyebab timbulnya stress dan merupakan suatu pertentangan perasaan pada seorang mahasiswa atau pelajar yang dapat menjadi salah satu *stressor* stress Gadzella & Masten (2005, dalam Maryama, 2015). Sehingga sesuai dengan hasil penelitian pada item nomor 10 yaitu bahwa sebuah konflik dapat dihasilkan ketika sebuah tujuan mempunyai alternatif yang positif maupun negatif dengan hasil tertinggi pada indikator konflik sebesar 174.

Kuisisioner *Student-life Stress Inventory* pada sub variabel stressor indikator ketiga yakni tekanan didapatkan hasil sehubungan dengan beban yang lebih berat karena mengerjakan terlalu banyak PR dalam waktu yang sama merupakan hal yang berkaitan dengan tekanan yang mahasiswa prodi Sarjana Keperawatan alami, tuntutan yang tinggi terhadap tugas dalam waktu yang sama. Hal ini didukung oleh pendapat Krumrei, dkk. (2013) bahwa tekanan dalam bidang akademik salah satunya tugas dapat menjadi penyebab stress, kemudian tekanan akademik dapat menyebabkan mahasiswa mengalami peningkatan stress dalam perkuliahan (Mahmoud, 2012). Sehingga item nomor 13 yaitu mahasiswa akan merasakan tekanan

sehubungan dengan beban yang terlalu berat karena mengerjakan terlalu banyak PR atau tugas dalam waktu yang sama dengan hasil skor tertinggi pada indikator tekanan sebesar 207.

Sedangkan pada sub variabel stressor indikator keempat yakni perubahan didapatkan hasil bahwa terlalu banyak perubahan yang terjadi dalam waktu yang sama seperti yang dinyatakan oleh mahasiswa berupa jam SGD (*Small Group Discussion*) atau perkuliahan sering berubah mendadak atau dibatalkannya jadwal perkuliahan secara mendadak merupakan salah satu perubahan yang terjadi dalam akademik perkuliahan yang terjadi secara tiba-tiba, tidak menyenangkan, dan terlalu banyak bagi seorang mahasiswa dapat menjadi sebuah stresor (Gadzela & Masten, 2005; Maryama, 2015). Sehingga sesuai dengan hasil penelitian bahwa item pertanyaan nomor 16 yaitu terlalu banyak perubahan yang terjadi dalam waktu yang sama memiliki hasil tertinggi pada indikator perubahan dengan hasil skor 177.

Hasil penelitian pada sub variabel stressor indikator kelima yakni *self-imposed* (pemaksaan diri) didapatkan hasil bahwa mahasiswa khawatir akan nilai ujian, *self-imposed* berkaitan dengan keinginan, hal yang disukai, dan kekhawatiran tentang bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan suatu hal terhadap dirinya sehingga bagi individu yang menyukai kompetensi dan kemenangan hal ini dapat menjadi penyebab timbulnya stress (Gadzela & Masten,

2005; Maryama, 2015), hal ini sejalan dengan hasil penelitian dimana item pertanyaan nomor 23 dimana mahasiswa merasakan kekhawatiran akan hasil ujian yang tidak memuaskan dan dapat membuat mahasiswa diharuskan mengikuti remedial memiliki hasil tertinggi pada indikator *self-imposed* dengan hasil skor 221.

Hasil pengisian kuesioner *pretest* pada masing-masing indikator pada sub variabel reaksi terhadap stresor didapatkan hasil sebagai berikut, pada indikator pertama yakni respon fisiologis didapatkan hasil tertinggi pada item nomor 33 bahwa mahasiswa merasakan sakit kepala dan *migrain* pada situasi penuh tekanan, stress merupakan respon non-spesifik individu terhadap sebuah rangsangan atau tekanan (*stressor*), pelepasan *glucocorticoids cortisol* pada individu merupakan mekanisme yang penting ada pada kondisi stres, hormon kortisol, yang muncul selama terjadinya stres berkontribusi untuk memicu terjadinya *migrain* dan sakit kepala selama periode relaksasi (Hartono, 2007; Bahri, 2015). Sakit kepala dan *migrain* merupakan salah satu gejala akibat reaksi individu terhadap stres yang melibatkan kerja sistem saraf dan sistem endokrin dalam tubuh seseorang, sehingga sejalan dengan hasil penelitian bahwa akibat stres mahasiswa sering merasakan sakit kepala dan *migrain* dengan hasil skor sebesar 211.

Pada sub variabel reaksi terhadap stressor indikator kedua yakni respon psikologis didapatkan hasil tertinggi pada item nomor 38

dimana mahasiswa merasakan takut, cemas, dan khawatir ketika di dalam situasi yang penuh tekanan, dalam hal ini stres dapat mempengaruhi kondisi psikologi seseorang dan membuat kondisi psikologinya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, cemas, merasa sedih, dan menunda pekerjaan (Sarafino & Smith, 2014). Sehingga sejalan dengan hasil penelitian bahwa ditemukan hasil nilai tertinggi respons psikologis pada nomor 38 yaitu mahasiswa yang mengalami stres yaitu mengalami perasaan takut, cemas, dan khawatir akan tuntutan akademik seperti nilai ujian yang dibawah rata-rata atau nilai akhir matakuliah tidak sesuai yang mengharuskan mahasiswa mengikuti remedial mendapat hasil skor sebesar 223.

Pada sub variabel reaksi terhadap stressor indikator ketiga yakni respon perilaku didapatkan hasil tertinggi pada nomor 42 dimana mahasiswa menangis ketika dalam situasi penuh tekanan, menangis merupakan suatu proses pengeluaran air mata yang mengandung magnesium dan hormon prolaktin, dalam hal ini ketika seseorang menangis kadar kedua zat ini berkurang dalam tubuh sehingga menolong seseorang mengurangi depresi, selain kandungan magnesium dan hormon prolaktin air mata mengandung lebih banyak protein dan *beta-endorphin*, yakni salah satu penahan rasa sakit alami (Lutz, 1999 dalam Simbolon, 2015). Dalam situasi tertekan atau keadaan stress, menangis merupakan sebuah respons yang tepat serta sebuah cara yang sehat untuk mengurangi kecemasan

dan sakit kepala, sehingga wajar menangis digunakan sebagai mekanisme koping bagi mahasiswa dalam mengatasi stres dan ketakutan akan kegagalan dalam perkuliahan (Freemont, 2004; Simbolon, 2015). Sehingga sesuai dengan hasil penelitian ini ditemukan respons perilaku tertinggi mahasiswa terhadap stres yaitu menangis dengan hasil skor sebesar 222.

Hasil penelitian pada sub variabel reaksi terhadap stressor indikator keempat yakni respon kognitif didapatkan hasil tertinggi pada item pertanyaan nomor 50 bahwa berfikir dan menganalisis bagaimana situasi stres yang penuh tekanan, sehingga mahasiswa sudah mulai berfikir dan menganalisis bagaimana strategi efektif untuk mengatasi stres tersebut (Gadella & Masten, 2005; Maryama, 2015). Sebagian mahasiswa sudah mulai berfikir dan menganalisis bagaimana cara untuk menyesuaikan dan menerima tuntutan dan menjalani tuntutan tersebut sehingga sejalan dengan hasil skor respons kognitif pada item nomor 50 yaitu berfikir dan menganalisis bagaimana situasi stres yang penuh tekanan dengan skor sebesar 200.

#### **5.2.2 Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung Sesudah Dilakukan *Hypnotherapy* Dengan Metode *Audio Record***

Hasil dari penelitian yang dilakukan selama 3 sesi pertemuan selama 3 hari sesudah dilakukan kegiatan *hypnotherapy* dengan metode *audio record* ditemukan hasil bahwa hampir setengahnya (45

%) mahasiswa mengalami penurunan tingkat stress. Dimana 27 orang mengalami penurunan tingkat stres dari stres sedang menjadi tingkat stress ringan, dan 5 orang mengalami penurunan tingkat stres dari stres berat menjadi stres sedang. Meskipun hanya 27 orang yang mengalami penurunan tingkat stres, sebanyak 28 orang mahasiswa yang masih berada dalam tingkat stres sedang mengalami penurunan skor setelah dilakukan kegiatan *hypnotherapy* metode *audio record*. Ini artinya terdapat penurunan tingkat stress akademik pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Hasil pengisian kuisioner pada tahap *posttest* skor terbesar dari sub variabel stressor dalam kuisioner *Student-life stress inventory* terdapat dalam item pertanyaan nomor 22 bahwa mahasiswa merasa bahwa dirinya harus menemukan solusi yang sempurna untuk menyelesaikan masalah yang dirasakan dikehidupan sehari-harinya dengan hasil total skor 191. Sementara itu skor terbesar dalam variabel reaksi terhadap *stressor* nilai terbesar terdapat pada item pertanyaan nomor 51 bahwa mahasiswa sudah mulai berfikir dan menganalisis apakah strategi yang sudah dilakukan benar-benar efektif dengan hasil total skor 219. Analisis yang peneliti lakukan pada kuesioner *posttest student-life stres inventory* didapatkan hasil nilai *Mean* tertinggi pada sub variabel *stressor* terdapat pada indikator *self-imposed* dengan nilai rata-rata 169,1667 sementara pada respons terhadap stresor indikator kognitif masih memiliki nilai rata-rata tertinggi dengan nilai 214,5.

Hasil pengisian kuesioner *posttest* dapat dijelaskan perindikator berdasarkan pada sub variabel stresor yang terdapat 5 indikator penyebab stres pada mahasiswa, yaitu indikator frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan *self imposed*. Sedangkan sub variabel yang kedua yakni reaksi terhadap stressor terdiri dari 4 indikator penyebab stress pada mahasiswa, yaitu indikator fisiologis, psikologis, perilaku dan kognitif.

Pada sub variabel stresor indikator yang pertama yakni frustrasi, dimana skor tertinggi pada indikator frustrasi yaitu item pertanyaan nomor 3 berupa pertanyaan penyebab frustrasi menjadi mahasiswa dikarenakan mahasiswa pernah mengalami kekurangan sumber seperti buku, teks, literatur, jurnal, dan lain-lain. hasil penelitian yang menunjukkan bahwa item pertanyaan nomor 3 bahwa mahasiswa pernah mengalami kekurangan sumber masih memiliki hasil tertinggi pada indikator frustrasi meskipun setelah dilakukan intervensi *hypnotherapy* tetapi terdapat penurunan skor dengan sebelum dilakukannya terapi dengan hasil pada *post test* menurun menjadi 165.

Hasil Penelitian pada sub variabel stressor indikator kedua yakni konflik didapatkan bahwa konflik yang dihasilkan oleh dua alternatif yang diinginkan, konflik dan stres adalah suatu hal yang beriringan dan memiliki pengaruh yang baik atau buruk (Furqon, 2009; Suryani, 2019). Santosa & Budiati (2014) menjelaskan bahwa

*Approach-approach conflict* adalah suatu keadaan atau situasi saat seseorang yang terpaksa memilih salah satu di antara beberapa alternatif tujuan yang sama baiknya dalam hal ini mahasiswa merasa bahwa harus memilih mengerjakan tugas yang mana terlebih dahulu yang tujuannya memang mengarah kepada hal positif yaitu tugas mata kuliah tersebut terpenuhi, dalam hal ini memilih salah satu pilihan meskipun positif dapat membuat stress terhadap seorang individu. Dalam hal ini konflik yang sedang dirasakan mahasiswa ketika sudah menerima *hypnotherapy* yaitu memilih tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu dikarenakan jangka waktu pengumpulan yang sama sehingga sesuai dengan hasil *posttest* pada item nomor 8 yaitu konflik yang dihasilkan oleh dua alternatif yang diinginkan dengan memiliki hasil tertinggi pada indikator konflik dengan hasil skor sebesar 157.

Pada sub variabel stressor indikator ketiga yakni indikator tekanan didapatkan hasil sehubungan dengan beban yang terlampau berat karena mengerjakan terlalu banyak PR dalam waktu yang sama merupakan hal yang terkait tekanan yang mahasiswa alami, tuntutan yang tinggi terhadap tugas dalam waktu yang sama. Item ini masih sama dengan hasil pada *pre test* pada item pertanyaan nomor 13 dimana tugas yang terlalu berat dalam waktu yang sama menjadi skor tertinggi tekanan pada mahasiswa dengan hasil skor sebesar 174,

tetapi hasil skor pada penilaian *post test* memiliki hasil penurunan setelah dilakukan kegiatan *hypnotherapy* metode *audio record*.

Sedangkan pada sub variabel stressor indikator keempat yakni indikator perubahan didapatkan hasil bahwa terlalu banyak perubahan yang terjadi dalam waktu yang sama seperti yang disampaikan oleh mahasiswa dimana jadwal perkuliahan sering berubah mendadak atau dibatakannya jadwal perkuliahan secara mendadak, sehingga hal tersebut menjadi pengalaman yang tidak menyenangkan yang paling sering dibicarakan oleh mahasiswa dalam kegiatan *hypnotherapy* metode *audio record* selama 3 kali pertemuan, Sehingga sesuai dengan hasil penelitian bahwa item pertanyaan nomor 16 yaitu terlalu banyak perubahan yang terjadi dalam waktu yang sama memiliki hasil tertinggi dengan adanya penurunan hasil skor total dibandingkan dengan *pretest* yaitu dengan hasil skor 142.

Hasil penelitian pada sub variabel stressor indikator kelima yakni indikator *self-imposed* (pemaksaan diri) didapatkan hasil bahwa mahasiswa suka diperhatikan dan dicintai semua orang, seseorang yang mendapatkan dukungan dari teman sebaya yang tinggi dalam hal ini kakak tingkat atau teman sebayanya akan merasakan dirinya dicintai, diperhatikan sehingga dapat meningkatkan rasa harga diri mereka. Seorang individu yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa kepercayaan dan keyakinan bahwa mereka mampu menguasai situasi dan memberikan keyakinan diri dalam

menghadapi permasalahan, keadaan ini akan membantu seseorang khususnya remaja dalam mengatasi stres yang sangat besar (Ekasari & Yuliyana, 2012), sehingga sesuai dengan hasil penelitian ini bahwa mahasiswa sudah mulai mempunyai keyakinan dan kepercayaan diri dalam mengikuti perkuliahan, sehingga hasil penelitian dimana item pertanyaan nomor 19 yaitu mahasiswa suka diperhatikan dan dicintai semua orang memiliki hasil tertinggi pada indikator *self-imposed* dengan hasil skor 190 pada hasil pengukuran *post test*.

Sementara itu hasil pengisian kuesioner *post test* pada masing-masing indikator pada sub variabel reaksi terhadap stresor didapatkan hasil sebagai berikut, pada indikator pertama yakni respon fisiologis didapatkan hasil tertinggi pada item nomor 28 bahwa mahasiswa kelelahan pada situasi penuh tekanan, hal ini sejalan dengan hasil selama dilakukan penelitian, dimana peneliti memberikan pertanyaan seputar bagaimana jadwal perkuliahan pada mahasiswa dan didapatkan hasil bahwa jadwal mahasiswa sangat padat sekali terkadang dalam 1 hari terdapat 2 kali SGD (*small Group discussion*) dengan mata kuliah yang menyebabkan mereka harus tetap berada di depan laptop atau *handphone* dan bahkan dari pengamatan peneliti setelah kegiatan *hypnotherapy audio record* selesai masih ada beberapa mahasiswa yang langsung melakukan kerja kelompok untuk menyelesaikan tugas, sehingga terlalu banyaknya tuntutan akademik tersebut dapat menimbulkan kelelahan pada mahasiswa, dimana

kelelahan merupakan salah satu bagian dari reaksi fisiologis yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan (Gadzella & Masten 2005; Maryama, 2015). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian pada item pertanyaan nomor 28 bahwa mahasiswa sering merasakan kelelahan oleh berbagai tuntutan dengan hasil skor sebesar 154.

Pada sub variabel reaksi terhadap stressor indikator kedua yakni indikator respon psikologis didapatkan hasil tertinggi masih pada item nomor 38 dimana mahasiswa merasakan takut, cemas, dan khawatir ketika di dalam situasi yang penuh tekanan, dalam hal ini stres masih mempengaruhi kondisi psikologi mahasiswa dan membuat kondisi psikologinya menjadi negatif. Sehingga dari hasil penelitian pada *Post test* bahwa ditemukan hasil nilai tertinggi respons psikologis pada pertanyaan nomor 38 yaitu takut, cemas, dan khawatir dalam situasi penuh tekanan dengan hasil sebesar 160, dengan adanya penurunan dibandingkan dengan hasil skor *pretest*.

Hasil penelitian pada sub variabel reaksi terhadap stressor indikator ketiga yakni respon perilaku didapatkan hasil tertinggi pada nomor 48 dimana mahasiswa mencoba berpikir positif ketika dalam situasi penuh tekanan dengan hasil skor 214. Sehingga hal tersebut sudah mampu memberikan respon perilaku akibat stres yang mengarah kepada stress yang positif ketika dalam situasi penuh tekanan.

Hasil yang diperoleh pada sub variabel reaksi terhadap stresor indikator keempat yakni respon kognitif didapatkan hasil tertinggi masih sama seperti pada *pretest* yaitu pada item pertanyaan nomor 50 bahwa berfikir dan menganalisis bagaimana situasi stres yang penuh tekanan, dengan respons perilaku mahasiswa yang mulai berpikiran positif terhadap stresor maka hal ini sudah sesuai dimana dari segi kognitif mahasiswa sudah mulai berfikir dan menganalisis bagaimana cara untuk menyesuaikan dan menerima tuntutan dan menjalani tuntutan tersebut, dalam item pertanyaan ini terjadi peningkatan hasil dibandingkan dengan hasil sebelumnya yaitu sebesar 216 yang artinya dikarenakan item pertanyaan tersebut termasuk ke dalam jenis *unfavorable* semakin tinggi nilai yang dihasilkan maka semakin baik respon yang diberikan.

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

Hasil penelitian pengaruh *hypnotherapy* dengan metode *audio record* terhadap stress akademik mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan melalui uji statistik dengan menggunakan uji t sampel berpasangan (*paired sample t-test*) diperoleh hasil perhitungan statistik dengan nilai signifikansi p-value (2-tailed) 0,000 dalam hal ini nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 yang menandakan H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, hal tersebut menjelaskan bahwa terdapat pengaruh

signifikan pemberian *hypnotherapy* metode *audio record* terhadap tingkat stress akademik mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya penurunan tingkatan stress pada mahasiswa. Hasil lain dalam penelitian ini ditemukan sebanyak 32 orang mengalami penurunan skor stress dan 28 orang mengalami tingkatan stress yang tetap namun skor stress menurun sesudah dilakukan kegiatan *hypnotherapy audio record*, ketika peneliti melakukan klarifikasi kepada mahasiswa, beberapa orang dari mereka mengatakan hal tersebut dikarenakan sedang dalam keadaan mood yang tidak baik dan juga masih tetap memikirkan tugas saat melakukan proses terapi hal ini di dukung oleh hasil nilai tertinggi kuisioner pada saat *posttest* dimana mahasiswa merasa tertekan dimana tekanan dapat menjadi penyebab timbulnya stress akademik sehingga akibat beban yang terlalu berat karena tugas yang terlalu banyak dalam waktu yang sama sehingga ia merasa tidak fokus karena masih memikirkan tugas dan masalah-masalah yang sedang ia hadapi. Dalam hal ini *Hypnotherapy* merupakan salah satu cara yang paling efektif untuk mengatasi stress, yakni *hypnotherapy* dapat membuat orang relaksasi dan masuk ke alam bawah sadar sehingga bisa menghentikan atau bahkan menghilangkan pikiran terhadap stresor yang sedang dialaminya dan digantikan dengan sugesti positif kedalam pikirannya (Zain, 2011).

Selama proses *hypnotherapy audio record* dilakukan ketika seseorang dibimbing untuk memasuki alam bawah sadar, gelombang otak seseorang akan masuk secara perlahan ke dalam gelombang otak Alpha (8-12 Hz) atau Theta (4-8 Hz), kemudian pemberian sugesti positif dapat diberikan oleh terapis untuk dapat menghasilkan hormon Serotonin & Endorphin (penghasil sensasi nyaman, tenang, bahagia) sehingga terjadi penurunan hormon ACTH penyebab stress (Setiawan, 2009; Baihaqi, 2017).

Hipnoterapi secara fisiologis bekerja melalui sistem gelombang otak. Dalam sesi hipnoterapi seperti induksi dan deepening, terapis akan membimbing pasien dari pikiran sadar menuju ke alam bawah sadar. Dalam hal ini, ia akan memasuki keadaan hipnosis yang lebih dalam, sehingga gelombang otak yang semula berada dalam gelombang beta secara bertahap akan menjadi gelombang alpha. Otak dalam keadaan alpha menghasilkan serotonin dan endorfin yang membuat seseorang merasa nyaman, tenang, dan bahagia sehingga dapat mengurangi stres (Setiawan, 2009; Baihaqi, 2017).

### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sulitnya melakukan dokumentasi di *Zoom* berdasarkan jumlah responden yang telah ditentukan sebelumnya, ini dikarenakan sinyal responden yang kurang stabil. Sehingga

peneliti harus melakukan observasi secara berulang untuk dapat mendokumentasikan pelaksanaan penelitian di *Zoom*.