

ABSTRAK

Proses pendidikan seringkali dihadapkan oleh berbagai macam tuntutan akademis. Hal ini tidak dapat dipungkiri bahwa mahasiswa keperawatan memiliki stresor yang cukup tinggi. Penatalaksanaan stres akademik yang dapat dilakukan saat ini yaitu *hypnotherapy* metode *audio record*. *Hypnotherapy* dengan metode *audio record* ini merupakan *self therapy* yang dapat dilakukan mahasiswa keperawatan secara mandiri untuk mengurangi stres yang dirasakannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *hypnotherapy* dengan metode *audio record* terhadap stres akademik mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif dengan metode *pre-experimental* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan sebanyak 545 mahasiswa, dan sampel yang diambil sebanyak 60 mahasiswa dengan cara pengambilan sampel *Non-Probability Sampling* teknik *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu Kuesioner *Student-life Stres Inventory* (SSI) dan langkah kerja dari *The Indonesian Board Of Hypnotherapy* (IBH). *Hypnotherapy* dengan metode *audio record* dilakukan selama 3 sesi pertemuan dalam waktu 3 hari. Analisa data yang digunakan adalah uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* dan *Parametric Paired Sample t-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan *hypnotherapy audio record* hampir seluruhnya (91,7%) mengalami stres sedang, setelah diberikan *hypnotherapy audio record* sebagian besar (55%) masih mengalami stres sedang namun terdapat penurunan jumlah skor. Hasil uji *Paired Sample t-Test* terdapat pengaruh yang signifikan *Hypnotherapy* dengan metode *Audio record* terhadap stres akademik mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dengan nilai *sig p-value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$. *Hypnotherapy* dapat membuat orang menjadi relaksasi dan masuk ke alam bawah sadar sehingga bisa menghilangkan pikiran terhadap stresor dan digantikan dengan sugesti positif.

Kata Kunci : *Hypnotherapy Audio Record*, Mahasiswa Keperawatan, Stres Akademik

Daftar Pustaka : 17 Buku (2010-2020)
64 Jurnal (2010-2020)

ABSTRACT

The educational process is often faced with various kinds of academic demands. It is undeniable that nursing students have high stressors. The current management of academic stress is hypnotherapy with the audio record method. Hypnotherapy with the audio record method is a self-therapy that nursing students can do independently to reduce the stress they feel. The purpose of this study was to determine the effect of hypnotherapy with the audio record method on the academic stress of the Bhakti Kencana University Nursing Undergraduate Study Program students.

The type of research used is quantitative with pre-experimental method with One Group Pretest-Posttest approach. The population in this study were all students of the Nursing Undergraduate Study Program as many as 545 students, and the sample was taken as many as 60 students by means of Non-Probability Sampling Purposive Sampling technique. The research instrument used was the Student-life Stress Inventory (SSI) Questionnaire and the work steps of The Indonesian Board Of Hypnotherapy (IBH). Hypnotherapy with the audio record method was carried out for 3 meeting sessions within 3 days. Analysis of the data used is the Kolmogorov Smirnov normality test and Parametric Paired Sample t-Test.

The results showed that before being given hypnotherapy audio records almost all (91.7%) experienced moderate stress, after being given hypnotherapy audio records most (55%) still experienced moderate stress but there was a decrease in the number of scores. The results of the Paired Sample t-Test test showed a significant effect of Hypnotherapy with the Audio record method on academic stress of Bhakti Kencana University Nursing Undergraduate students with a sig p-value of $0.000 < (0.05)$. Hypnotherapy can make people relax and enter the subconscious so that they can eliminate thoughts of stressors and replace them with positive suggestions.

Keywords : Academic Stress, Hypnotherapy Audio Record, Nursing Students

Bibliography : 17 Books (2010-2020)

64 Journals (2010-2020)