

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Beberapa penelitian menunjukkan adanya pengaruh *Hypnotherapy* dalam mengatasi stress akademik mahasiswa. Dikutip dari beberapa jurnal diantaranya adalah hasil penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Rohmah (2020) yang berjudul “Efektifitas Hipnoterapi untuk Menurunkan Tingkat Stress pada Remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek” menunjukkan hasil hitung uji beda *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai Aymp. (Sig. 2-tailed) sebesar 0,043 atau $0,043 < 0,05$ maka disimpulkan ada perbedaan pada pengisian kuesioner Stres oleh kelompok eksperimen pada saat *Pre test* dan *Post test*. Maka diketahui Hipnoterapi efektif untuk menurunkan stres pada remaja UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh M. Taufik Daniel Hasibuan dan Mendrofa (2019) yang berjudul “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Stress Belajsr Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiwa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Medan” yang dilakukan kepada 35 responden yang berstatus sebagai mahasiswa. Didapatkan hasil uji statistik dependent t-test antara sebelum dan sesudah intervensi terhadap stres belajar didapatkan perbedaan yang signifikan ($t = 17.198$, $p = 0.000$) dan motivasi belajar ($t =$

10.345, $p = 0.000$). Dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi efektif menurunkan stres belajar dan meningkatkan motivasi belajar siswa.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Bayu Hendriyanto dengan judul “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran Angkatan 2011”, terdapat penurunan tingkat stress responden sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi. Berdasarkan penelitian ini hipnoterapi efektif menurunkan tingkat stress.

2.2 Konsep Mahasiswa

2.2.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa yaitu individu secara aktif mengikuti pendidikan di suatu akademik, politeknik, sekolah tinggi, perguruan tinggi atau universitas dalam proses memperoleh ilmu (Hartaji, 2012). Mahasiswa merupakan seseorang yang saat ini sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan memilih jurusan yang disukainya, sehingga jika ia menempuh jurusan tersebut ia dapat mengembangkan bakat potensinya (Zamhari, 2016).

2.2.2 Peran dan Fungsi Mahasiswa

Sebagai mahasiswa, berbagai macam julukan pun diusung. Menurut Arifin (2014), terdapat beberapa julukan pada mahasiswa, seperti:

- a. *Iron Stock*, mahasiswa harus mampu menggantikan mereka yang akan memimpin pemerintahan di masa depan, dimana mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa.
- b. *Agent Of Change*, mahasiswa didesak agar menjadi agen perubahan. Dengan kata lain, jika terjadi sesuatu yang salah dan tidak sesuai di lingkungan, maka mahasiswa didesak untuk segera melakukan perubahan sesuai dengan harapan masyarakat.
- c. *Social Control*, Mahasiswa diminta agar dapat mengontrol sosial di lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk tidak pandai secara akademis saja melainkan juga harus pandai dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar
- d. *Moral Force*, mahasiswa dituntut agar dapat menjaga moralitas yang sudah ada. Apabila terjadi hal-hal yang tidak etis di lingkungan sekitar, mahasiswa dituntut untuk dapat melakukan perubahan dan penyesuaian sesuai harapan.

Namun pada umumnya, ada 3 peran dan fungsi yang cukup penting untuk mahasiswa, yakni:

- a. Peranan Moral, dalam perkuliahan ialah kondisi setiap mahasiswa bisa dengan mudah memilih kehidupan yang diinginkannya. Di sini, setiap individu harus memikul tanggung jawab moral agar dapat menjalani kehidupan yang bertanggung jawab dan bermoral dalam hidup bermasyarakat.

- b. Peranan Sosial, keberadaan dan perilaku mahasiswa tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri, melainkan harus bermanfaat juga bagi lingkungan sekitar.
- c. Peranan Intelektual, sering disebut-sebut sebagai insan intelek, mahasiswa harus mampu meraih status tersebut dalam kehidupan nyata. Dengan artian dapat menyadari sepenuhnya tugas pokok dan fungsi sebagai mahasiswa, mereka harus berusaha keras untuk menguasai ilmu pengetahuan dan mewariskan perubahan yang lebih baik seiring dengan berkembangnya pengetahuan yang dimiliki dalam proses pendidikan.

2.2.3 Pengertian Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan merupakan individu yang telah mendapatkan pendidikan keperawatan dan siap menjadi perawat yang profesional dan bertanggung jawab, agar dapat menjadi perawat yang memiliki akuntabilitas tinggi setelah lulus pendidikan. Seorang mahasiswa merupakan golongan akademis yang berpengetahuan dan terdidik, dan mereka memiliki segala potensi untuk bertindak sebagai agen perubahan di suatu lingkungan. Dalam menyelesaikan masalah negaranya sendiri, mahasiswa memikul tanggung jawab yang besar, oleh karena itu mahasiswa bertanggung jawab dan bertugas dalam urusan akademik atau organisasi (Oharella, 2011).

Perguruan tinggi yang telah mempunyai legalitas sesuai dengan peraturan perundang-undangan dapat menyelenggarakan

pendidikan di bidang keperawatan. Bentuk pendidikan yang dimaksud adalah universitas, institusi, sekolah tinggi, politeknik atau akademi, yang menyediakan fasilitas pelayanan kesehatan untuk menunjang pendidikan dan bekerja sama dengan organisasi dan profesi perawat (Hanan, 2017). Pendidikan tinggi keperawatan telah diatur sesuai dengan UU No. 38 Pasal 5-8 tahun 2014, yang meliputi:

- a. Pendidikan vokasi, adalah program pendidikan keperawatan yang berada pada posisi paling rendah dalam pendidikan keperawatan merupakan program D3 Keperawatan.
- b. Pendidikan akademik, merupakan program pendidikan keperawatan yang terdiri atas program S1 Keperawatan, program S2 Keperawatan dan program Doktor Keperawatan.
- c. Pendidikan profesi, merupakan program pendidikan keperawatan yang terdiri atas program Profesi Keperawatan (Ners) dan program Spesialisasi Keperawatan.

Menurut peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, mahasiswa keperawatan dapat menyelesaikan program pendidikan berdasarkan beban pembelajaran program studi yang telah dipelajari. Dimana beban belajar D3 selama tiga sampai empat tahun, serta program D4 dan S1 selama empat sampai lima tahun (Peraturan Mendikbud RI No.49 tahun 2014 Pasal 17 Ayat 3). Mahasiswa program sarjana diwajibkan untuk menyelesaikan studinya dan menyelesaikan tugas akhir dalam waktu 4 tahun yaitu menulis karya

tulis ilmiah dalam bentuk skripsi yang dapat dijadikan salah satu syarat untuk menyelesaikan program S1 di perguruan tinggi (Sistem Informasi Perundang-undangan, 2017).

2.3 Konsep Stress Akademik

2.3.1 Pengertian Stress

Stres yaitu simbol kehidupan masa kini. Ini karena stres sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari. Baik di sekolah, kantor, rumah atau di tempat lain, seseorang dapat merasakan tekanan. Stres juga bisa menimpa semua orang, termasuk anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia. Dengan kata lain, stres dapat terjadi dimana saja dan siapa saja (Kupriyanov dan Zhdanov, 2014; dalam Gaol, 2016). Stres adalah respon tubuh terhadap berbagai harapan atau tuntutan non-spesifik. Tetapi selain itu, stress juga dapat menjadi pemicu timbulnya penyakit atau suatu hambatan. Faktor psikososial sangat berarti bagi stres seseorang. Ketika tuntutan pada seseorang melebihi kapasitas maka situasinya dapat mengganggu atau distress (Yosef, 2014).

Barseli dan Ifdil (2017) menjelaskan bahwa stres disebabkan oleh ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan ekspektasi. Dalam hal ini terdapat tindakan yang disengaja antara kebutuhan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan tersebut, yang dianggap berpotensi membahayakan,

ancaman, gangguan, atau dengan bahasa lain tidak terkendali dan berada di luar kemampuan individu untuk mengatasinya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa stres merupakan respon tubuh terhadap beban, yang diakibatkan oleh ketidaksesuaian antara keinginan dan harapan yang mungkin terjadi di sekolah, tempat kerja, rumah, atau di tempat lain yang mungkin bersifat kausal, bisa juga merupakan hasil dari gangguan mekanisme individu dalam kemampuan coping terhadap dirinya sendiri.

2.3.2 Pengertian Stress Akademik

Stres akademik merupakan stres yang sering dialami pelajar atau mahasiswa. Persepsi subjektif terhadap kondisi akademik berupa menyelesaikan banyak tugas, memperoleh nilai ujian yang lebih tinggi, menghadapi kecemasan saat menghadapi ujian, dan memerlukan kemampuan untuk menyesuaikan waktu belajar merupakan akibat dari terjadinya stres akademik. Sehingga tekanan yang dihasilkan dapat menimbulkan reaksi yang dialami mahasiswa, seperti reaksi fisik, emosi, pikiran, dan perilaku akibat tuntutan selama bersekolah (Rahmawati, 2016).

2.3.3 Penyebab Stress

Stresor akademik adalah suatu situasi atau stimulus yang mendesak orang untuk menyesuaikan diri melebihi apa yang biasanya terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Gadzella & Masten

(2005, dalam Maryama,2015) mengemukakan stresor akademik dibagi menjadi 5 kategori, yaitu:

1. *Frustrations* (frustrasi), berhubungan dengan ketidaksesuaian dalam menyelesaikan tujuan, gagal dalam mencapai tujuan yang sudah direncanakan, tidak didukung oleh masyarakat, kekecewaan dalam hubungan interpersonal, dan kehilangan peluang.
2. *Conflicts* (konflik), merupakan hal yang berhubungan dengan memilih 2 atau lebih alternatif untuk hal-hal yang tidak diharapkan dan memilih antara beberapa alternatif yang diharapkan dan tidak diharapkan.
3. *Pressures* (tekanan), Ini terkait dengan persaingan, tenggat waktu (*deadline*), dan beban kerja yang berlebih.
4. *Changes* (perubahan), Berhubungan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi seseorang, banyak perubahan terjadi pada waktu yang sama dan mengganggu kehidupan dan tujuan.
5. *Self-imposed* (pemaksaan diri), Ini terkait dengan ambisi seseorang untuk bersaing, diminati oleh semua orang, khawatir tentang segala hal, prokastinasi, kemampuan memecahkan masalah, dan kecemasan tentang pencapaian tujuan.

Fauziah & Widuri (2007, dalam Winata,2017) mengatakan terdapat 2 faktor yakni faktor internal dan eksternal yang dapat menyebabkan stress akademik. Faktor internal penyebab stress akademik, yaitu:

- a. Pola pikir. mahasiswa yang berasumsi bahwa ia tidak dapat mengendalikan situasi akan cenderung mengalami stres lebih tinggi.
- b. Kepribadian. Mahasiswa yang memiliki optimistis tinggi biasanya memiliki tingkat stress yang lebih kecil dibandingkan dengan mahasiswa yang pesimistis.
- c. Keyakinan. Perasaan yakin terhadap diri sendiri berperan penting dalam membaca situasi di sekitar individu.

Selanjutnya, Fauziah & Widuri (2007, dalam Winata, 2017) mengemukakan faktor eksternal yang menyebabkan stress akademik, meliputi:

- a. Pelajaran makin padat. Saat ini bobot kurikulum dalam sistem pendidikan di Indonesia telah ditingkatkan bobotnya ke standar yang lebih tinggi. Oleh karena itu, kompetisi menjadi semakin ketat, waktu belajar meningkat, dan beban siswa ikut meningkat. Hal ini dapat meningkatkan tingkat stress yang dialami mahasiswa walaupun dengan alasan untuk perkembangan pendidikan negara agar lebih baik lagi kedepannya.
- b. Tuntutan untuk berprestasi tinggi. Orang tua, anggota keluarga, guru, teman sebaya bahkan diri sendiri pada saat ujian memberikan tekanan atau tuntutan kepada mahasiswa yang cukup besar untuk dapat berprestasi tinggi.
- c. Stimulus status sosial. Ciri status sosial sering kali dikaitkan

dengan pendidikan. Dimana yang berpendidikan lebih tinggi di hormati oleh masyarakat sedangkan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang sebelah mata. Mahasiswa yang bisa menggapai kesuksesan akademis sangat dibanggakan dan diakui publik namun yang kurang berprestasi terkadang disebut malas atau sulit dan lamban.

- d. Orang tua saling bersaing. Orang tua masa kini yang berpendidikan dan kaya informasi saling berlomba untuk mendidik anaknya dengan berbagai kemampuan yang dimiliki menjadi sangat ketat. Didukung dengan munculnya pusat pendidikan informal, berbagai kursus tambahan telah membawa situasi kompetisi untuk menjadi mahasiswa yang paling cerdas, pandai, dan serba bisa.

Menurut Sun, Dunne dan Hou (2011) stress akademik terdapat 5 aspek, yakni:

- a. Tekanan Belajar

Seseorang dapat merasakan tekanan belajar ketika belajar di sekolah atau pun di rumah. Tekanan pribadi bisa datang dari orang tua, teman di kelas, ujian dan tingkat pendidikan yang semakin tinggi.

- b. Beban Tugas

Beban tugas seperti pekerjaan rumah, dan tugas-tugas di sekolah atau bahkan ujian adalah beban yang harus diselesaikan oleh individu di sekolah atau rumah.

c. Kekhawatiran terhadap Nilai

Kemampuan seseorang memperoleh pengetahuan baru selalu dikaitkan dengan aspek intelektual. Aspek ini melibatkan intelektual individu. Seseorang yang sedang merasakan tekanan akademik pasti akan sulit fokus dan berkonsentrasi, menurunnya kualitas bekerja, dan mudah lupa.

d. Ekspektasi Diri

Harapan diri berkaitan dengan sebuah keahlian seseorang untuk dapat menyimpan harapan serta berekspektasi kepada diri sendiri. Seseorang yang merasakan stres akademik tidak dapat menyimpan harapan yang tinggi terhadap diri mereka sendiri, seperti dirinya merasa sering gagal dalam hal akademis dan selalu membuat orang tua kecewa serta gurunya ketika terjadi ketidaksesuaian antara nilai akademis dengan apa yang diinginkan.

e. Keputusasaan

Reaksi emosional berhubungan dengan keputusasaan dimana bisa terjadi akibat seseorang tidak mampu mencapai tujuannya. Tidak dapat memahami pembelajaran dan tidak bisa mengerjakan tugas adalah perasaan yang sering dialami oleh individu yang mengalami tekanan akademis.

Berdasarkan dengan sumber stress yang telah dikemukakan diatas, sehingga bisa disimpulkan bahwa yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan adalah

faktor internal dan eksternal. Faktor yang berasal dari dalam diri individu disebut sebagai faktor internal, yakni kepribadian, pola pikir, dan keyakinan. Sementara itu, faktor yang berasal dari luar diri individu disebut dengan faktor eksternal, yaitu beban materi pelajaran yang makin padat, dorongan sosial, tuntutan agar berprestasi tinggi, dan orang tua yang saling bersaing.

2.3.4 Jenis-Jenis Stress

Nasir & Muhith (2011) menjelaskan bahwa stres terbagi menjadi dua jenis, yakni “baik” dan “buruk”. Pada umumnya perubahan fisik juga dipengaruhi oleh stres yang mungkin dapat dirasakan sebagai perasaan *anxiousness (distres)* atau *pleasure (eustres)*. Ada dua jenis stress yaitu:

- a. Stress baik (*eustres*), adalah akibat dari respons yang sehat, positif dan konstruktif (membangun) terhadap stres. Dapat dikatakan bahwa ketika seseorang berusaha memenuhi tuntutan untuk mendapatkan sesuatu yang baik dan berharga bagi orang lain dan diri sendiri, stres dapat berdampak baik. Di bawah tekanan yang baik, semua pihak akan mendapatkan keuntungan dari tekanan yang baik. Dengan cara ini, stres baik akan memberikan seseorang kesempatan untuk bertumbuh dan mendesak mereka untuk memperoleh kemampuan yang lebih tinggi. Ketika setiap stimulus memiliki makna yang dapat memberikan pelajaran bukan memberikan tekanan, maka akan menghasilkan stress yang baik.

- b. Stress buruk (distres), merupakan *pressure* yang negatif, yang dapat diwujudkan dari proses mendefinisikan hal buruk, respon negatif, dan terdapat tanda-tanda terganggunya integritas diri, sehingga dapat diartikan sebagai ancaman. Distress bisa membuat pikiran dan pandangan kita menjadi bermasalah. Hal ini karena cara memandang masalah yang hanya dari sudut pandang sempit dan merugikan saja, apabila stimulus diartikan sebagai sesuatu yang merugikan kenikmatan dirinya sendiri maka distress biasanya langsung terjadi. Dalam hal ini stimulus dianggap tentatif yang menyerang dirinya.

2.3.5 Klasifikasi Tingkat Stress

Potter & Perry, (2005, dalam Hendriyanto, 2012) mengklasifikasikan tingkat stres kedalam tiga tingkatan stress, yaitu :

1. Stress Ringan

Stress ringan lebih sering terjadi, biasanya terjadi selama beberapa menit atau jam dikehidupan sehari-hari. Keadaan ini bisa mendukung individu menjadi lebih waspada dan mengetahui cara mencegah kemungkinan yang akan terjadi akibat stress. Kondisi yang dialami saat stress ringan yaitu stresor yang sering dihadapi setiap individu secara teratur, contohnya seperti tidur berlebihan, lupa, mengalami kemacetan, kritik dan nasihat. Stress ringan mengacu pada stress yang tidak merusak kondisi fisik individu dan berlangsung selama beberapa menit atau jam. Jika sering tertidur, dimarahi atau disesaki dosen saat

kelas akan menyebabkan bibir kering, nafas terengah-engah, susah menelan, gemetar, lemas, keringat berlebih padahal cuaca tidak panas atau tidak beraktivitas, rasa takut tanpa sebab yang jelas, gemetar di area lengan, dan merasa rileks dan sangat lega saat keadaan sudah selesai (*Psychology Foundation of Australia*, 2010).

2. Stress Sedang

Pada tingkatan stress sedang ditandai dengan individu yang lebih fokus pada hal yang lebih penting serta mengesampingkan hal-hal lain, sehingga memperkecil jangkauan persepsi. Stress ini akan bertahan lebih lama, mulai dari hitungan jam sampai dengan hari. Contohnya, perselisihan yang sulit bahkan tidak bisa diselesaikan dengan teman atau pasangan. Dalam hal ini, penyebab stres dapat memunculkan gejala seperti mudah marah, reaksi berlebihan terhadap situasi, kesulitan istirahat, kelelahan akibat kecemasan, ketidaksabaran dalam penundaan dan mengalami gangguan dalam melakukan pekerjaan, mudah tersinggung, cemas serta tidak bisa memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan suatu hal seperti tugas kuliah (*Psychology Foundation of Australia*, 2010).

3. Stress Berat

Pada tingkatan stress berat ditandai dengan berkurangnya jangkauan persepsi pribadi dan kecenderungan untuk fokus pada hal-hal lain. Stress berat dapat dialami pada beberapa minggu sampai

dengan beberapa tahun, seperti terjadinya perselisihan dengan dosen atau teman, kemunduran kondisi keuangan jangka panjang dan penyakit fisik kronis. Ketika seseorang makin sering merasa stres, maka risiko yang ditimbulkan pun akan lebih besar. Gejala yang ditimbulkan oleh karena stres berat antara lain perasaan tidak mampu merasakan perasaan positif, perasaan tidak kuat lagi untuk dapat melakukan aktivitas, perasaan tidak ada lagi harapan di masa depan, sedih dan depresi, putus asa, kehilangan minat semuanya, Merasa tidak berharga sebagai individu, berpikir bahwa hidupnya tidak lagi berguna. Stres mahasiswa yang meningkat akan secara bertahap mengurangi respons mereka terhadap energi dan respons adaptif, yang dapat memengaruhi rasa tidak aktif mereka saat menghadiri perkuliahan (*Psychology Foundation of Australia*, 2010).

Gangguan stress pada umumnya muncul secara perlahan, waktu dimulainya tidak dapat dipastikan, dan terkadang kita tidak menyadarinya. Tetapi, berdasarkan pengalaman para ahli berusaha membagi stress menjadi 6 tahap, tiap tahap menunjukkan banyak gejala yang dialami oleh individu yang terkait, hal ini sangat penting bagi individu untuk mengetahui gejala stress sebelum pergi ke dokter. Penjelasan tahapan stress itu dikemukakan oleh Robert J. Van Amberg dalam Yosef (2014) adalah sebagai berikut:

a. Stress tingkat I

Tingkatan ini yakni tahapan stres yang sangat ringan, umumnya

diikuti dengan perasaan sebagai berikut :

1. Antusiasme yang tinggi
2. Pandangan tajam
3. Berenergi dan cemas berlebih serta meningkatnya kemampuan menyelesaikan pekerjaan.

Pada tahap ini umumnya dianggap menyenangkan kemudian individu akan bertambah semangat, namun tanpa disadari bahwa sebetulnya cadangan energinya semakin menipis.

b. Stress tingkat II

Pada tahapan ini, muncul keluhan karena cadangan energi untuk sepanjang hari sudah tidak cukup lagi dan dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang. Berikut adalah keluhan yang sering dikeluhkan :

1. Sewaktu bangun pagi sering merasa letih.
2. Setelah makan siang merasa kelelahan
3. Sering merasa lesu menjelang sore hari
4. Penyakit sistem pencernaan (perut kembung), dan jantung berdebar lebih cepat.
5. Tidak tenang.

c. Stress tingkat III

Dalam tahap ini, gejala penyerta seperti keluhan dan keletihan makin terlihat, seperti :

1. Lebih terasanya penyakit pencernaan (mulas dan nyeri perut)

2. Otot menjadi lebih kaku
3. Meningkatnya perasaan tidak tenang
4. Mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur, bangun terlalu pagi, dan sering terbangun malam hari dan sulit tidur kembali
5. Badan seperti goyang (ingin pingsan namun tidak sampai jatuh pingsan)

Dalam tahap ini penderita direkomendasikan untuk menghubungi dokter, kecuali jika beban stress atau tuntutan berkurang, sehingga tubuh dapat beristirahat kembali untuk memulihkan suplai energi.

d. Stres tingkat IV

Pada tahap ini, penderita menunjukkan kondisi yang semakin buruk dan ditandai dengan ciri-ciri seperti berikut:

1. Merasa sulit untuk bisa bertahan sepanjang hari
2. Perubahan kegiatan yang awalnya menarik sekarang menjadi sulit
3. Menghilangnya kemampuan untuk memahami situasi dan kondisi, pergaulan sosial, dan kegiatan lainnya terasa berat
4. Merasa sukar tidur dan sering terbangun di malam hari
5. Pandangan selalu negatif
6. Menurunnya kemampuan berkonsentrasi
7. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan

e. Stres tingkat V

Tahapan ini yaitu kondisi yang lebih intensif dari tahapan IV di

atas, yakni :

1. Kelelahan (*physical and psychological exhaustion*)
2. Tidak bisa melaksanakan pekerjaan walaupun sederhana
3. Semakin sering mengalami penyakit sistem pencernaan, seperti sakit maag, sulit buang air besar atau sering buang air besar.
4. Perasaan khawatir meningkat.

f. Stres tingkat VI

Tahapan ini yaitu keadaan darurat atau tahapan puncak. Dalam tahap ini tidak sedikit penderita yang harus dirujuk ke ICCU.

Gejalanya seperti :

1. Detak jantung semakin kencang, akibat dari hormon stress yang terlalu tinggi didalam peredaran darah, hal ini diakibatkan oleh keluarnya zat adrenalin
2. Napas terasa sesak
3. Berkeringat berlebih, badan gemetar, dan akral dingin
4. Tidak cukup tenaga untuk melakukan aktifitas ringan

Pada tahapan stres diatas sudah menunjukkan gejala fisik maupun psikis. Gejala fisik seperti kelelahan, sedangkan psikis seperti kecemasan dan depresi. Hal ini karena penderita mengalami defisit terus-menerus dalam menyediakan energi fisik maupun mental. Salah satu pertanda terjadinya depresi yakni sering buang air kecil dan sulit tidur (Robert J. Van Amberg dalam Yosef, 2014).

2.3.6 Mekanisme Stress

Variabel psikologik yang mempengaruhi mekanisme respon stress terbagi menjadi 4 menurut Maramis (2013), yaitu :

1. Kontrol

Pandangan bahwa seseorang dapat mengontrol sumber stres untuk menurunkan intensitas respons stress

2. Prediktabilitas

Sumber tekanan atau stressor yang dapat diprediksi menyebabkan stress yang tidak terlalu berat daripada sumber tekanan yang tidak dapat diprediksi

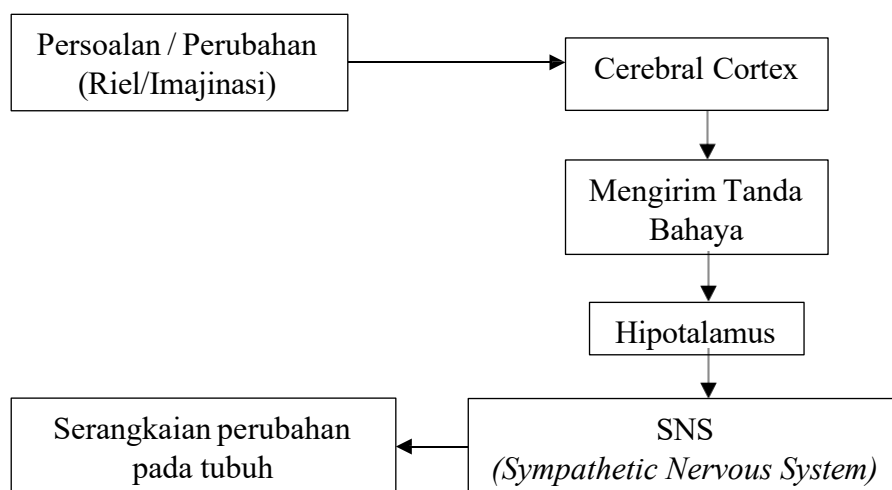
3. Persepsi

Respon stress dapat ditingkatkan atau bahkan diturunkan oleh sudut pandang individu terhadap dunia serta persepsi stressor

4. Respon Koping

Respon stres dapat meningkat atau bahkan menurun berdasarkan dengan ketersediaan dan efektivitas mekanisme pengendalian kecemasan.

Bagan 2. 1
Mekanisme Fisiologi Stress



(Gunarya, dkk. 2011)

Mekanisme stres akan terus berjalan apabila pikiran tidak berhenti mengirimkan sinyal ke otak. Beberapa penelitian yang menggabungkan bidang psikologi dan ilmu syaraf (Goleman, 2007 dalam Gunarya dkk., 2011) telah mendapatkan fakta bahwa otak manusia mempunyai neuron mirror yang cukup banyak, dimana akan aktif secara otomatis untuk menangkap sinyal ketika kita terlibat dalam interaksi sosial, dan kemudian mendirikan (*set-up*) sistem sirkuit yang sesuai dengan bacaannya. Oleh karena itu, meskipun kita dapat menyesuaikan secara mental, tubuh akan secara otomatis menjalankan mekanisme pertahanan serta perlindungan berdasarkan bacaan *neuron mirror*.

Secara fisiologis, tubuh mengalami tiga tahap penyesuaian yang biasa disebut GAS (*General Adaption Syndrome*), yaitu:

1. Tahap pertama, terjadi saat pertama kali individu mulai merasa adanya tekanan atau biasa disebut tahap siaga (*alarm stage*), dan biasanya timbul reaksi darurat "*Fight or Flight*".
2. Tahap kedua, meskipun tidak sebesar tahap pertama, respon hormonal tubuh masih sangat tinggi, pada kenyataannya individu bekerja keras untuk mengatasinya, yakni *coping* atau *figthing*. Jika sumber stress dapat dihilangkan, maka tubuh akan kembali ke keadaan normal. Tahap ini biasa disebut dengan tahap perlawanan (*resistance stage*).

3. Tahap ketiga, individu sudah tidak merespon stres karena kelelahan dan terkurasnya energi. Tahap ini biasa disebut dengan tahap kelelahan (*exhausted stage*). Situasi ini bisa sangat berbahaya karena tubuh akan mengalami banyak guncangan keseimbangan untuk membiasakan diri dengan situasi tersebut, dan dapat menyebabkan penyakit yang lebih serius seperti penyakit lambung, hipertensi, kardiovaskuler, dan lain-lain (Gunarya dkk., 2011).

2.3.7 Dampak Stress

Biasanya orang yang mengalami stress akan kesulitan dalam mengatur kehidupannya karena stress dapat menimbulkan rasa cemas (*anxiety*) dan pengendalian sistem saraf akan berkurang. Pusat saraf menghidupkan saraf simpatis yang merangsang sekresi hormon adrenalin dan kortisol, sehingga akan memobilisasi hormon lain (Sukadiyanto, 2010). Orang yang mengalami stres berlebih dapat menyebabkan hilangnya ingatan dan konsentrasi, penurunan kemampuan pemecahan masalah dan kemampuan belajar. Kondisi stres dapat memengaruhi kesehatan (Goff, 2011).

Menurut Muhaimin (2018) dampak yang ditimbulkan apabila seseorang mengalami stres, yaitu :

1. Aspek fisiologis, gejalanya adalah sakit kepala berlebihan, kualitas tidur menurun, masalah pencernaan, nafsu makan menghilang, penyakit kulit, dan keringat berlebih di seluruh tubuh.

2. Aspek psikologis, seseorang akan merasakan 3 gejala psikologis ketika berada dalam tekanan atau mengalami stres, yaitu gejala kognitif yang muncul seperti gangguan daya ingat (hilang ingatan, hal-hal yang mudah dilupakan), konsentrasi dan perhatian menurun, yang dapat membuat tidak fokus dalam melakukan suatu aktivitas. Gejala emosional yang timbul antara lain mudah tersinggung, kecemasan berlebihan tentang segala hal, merasa sedih dan depresi. Gejala perilaku negatif yakni sangat mudah mencari kesalahan orang lain dan menyalahkan orang lain, individu tidak dapat mengontrol perilakunya sendiri sehingga senang melanggar norma, acuh tak acuh terhadap lingkungan dan suka menunda pekerjaan.
3. Aspek Perilaku (*Behaviour*), ketika seseorang dalam keadaan stres maka secara perlahan akan menjadi distress yang bisa menurunkan prestasi akademik mahasiswa seiring dengan perilaku yang diterima masyarakat. Ketika tingkat stres seseorang cukup tinggi, maka akan menimbulkan dampak yang negatif pada kemampuan mengingat, menarik keputusan dan memilih langkah yang tepat. Di antara mahasiswa yang mengalami stres berat, cukup banyak yang memiliki perilaku membolos dan tidak aktif dalam kegiatan belajar mengajar.

Sedangkan menurut Gadzella (2005) terdapat 4 aspek respon stress yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif. Tanggapan terhadap stresor akademik dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. *Psychological* (Reaksi Fisik), reaksi yang muncul berupa berkeringat

berlebih, berbicara gagap, gemetar, sakit kepala, nyeri punggung, keletihan, nyeri perut, napas sesak, penyakit di daerah kulit, radang sendi, pergerakan yang cepat, penurunan atau peningkatan berat badan secara cepat.

2. *Emotional* (Reaksi Emosi), seperti rasa sedih, marah, takut, dan rasa bersalah.
3. *Behavioral* (reaksi perilaku), seperti menangis, mudah marah, merokok berlebihan, menyakiti orang lain atau diri sendiri, serta memisahkan diri dari orang lain.
4. *Cognitive appraisal* (penilaian kognitif), seperti pandangan seseorang terhadap situasi yang bisa menyebabkan stres serta kemampuan seseorang untuk bisa menggunakan strategi yang tepat demi mengatasi kondisi yang menekan.

Berdasarkan konsep mengenai dampak stress yang telah dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa efek stress berkaitan dengan masalah kesehatan karena sistem imun manusia berhubungan erat dengan sistem fisiologis lainnya. Kondisi psikologis yang menunjukkan bahwa stress yang berkepanjangan dapat menyebabkan ketegangan dan kecemasan yang terus-menerus dan seseorang yang cenderung mengaitkan segalanya dengan dirinya sendiri.

2.3.8 Penatalaksanaan Stress

Menurut Setyoadi (2011) manajemen stres yang paling efektif yaitu melalui teknik *therapy*, dimana terdapat berbagai teknik

pengobatan yang dapat diberikan agar stres berkurang, seperti:

a. Terapi kognitif

Terapi kognitif merupakan terapi jangka pendek yang bersifat individu yang berorientasi pada masalah saat ini dan dirancang untuk meminimalisir penyakit dan membantu klien mempelajari metode yang efektif untuk memecahkan masalah penyebab stres.

b. Terapi musik

Terapi musik yaitu terapi yang memakai media musik untuk tujuan memperbaiki atau meningkatkan kondisi fisik, emosi, kognitif dan sosial seseorang. Jenis musik ditentukan oleh keinginan setiap orang, seperti halnya musik klasik, keroncong, orkestra atau musik modern.

c. Terapi spiritual

Terapi spiritual yakni metode pengobatan yang berkaitan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Tujuannya adalah untuk memastikan konsep diri pasien, mengembalikan pemahaman tentang pandangan dirinya, serta mengurangi stres. Terapi spiritual ini biasanya digunakan oleh umat muslim dengan menggunakan doa dan dzikir.

d. Terapi relaksasi nafas dalam

Relaksasi nafas dalam merupakan pernapasan perut yang lambat, nyaman, serta berirama dengan menutup mata. Teknik relaksasi ini adalah cara agar dapat menghilangkan rasa sakit,

memperoleh ketenangan serta kenyamanan, dan menurunkan kecemasan dan juga stress

e. Hipnoterapi

Salah satu cara yang paling efektif untuk mengatasi stres adalah dengan hipnoterapi, dalam hal ini hipnoterapi dapat membuat orang rileks dan masuk ke alam bawah sadar. Memang selain hipnoterapi, ada berbagai macam metode yang bisa diberikan untuk meredakan stres, tetapi efeknya kurang baik dan butuh waktu lama untuk melihat perubahannya. Kurang efektif, karena metode lain tidak dapat menyelesaikan akar masalah, serta hanya dapat menggunakan pemikiran tingkat sadar, sedangkan stresor manusia disimpan di alam bawah sadar (Zain, 2011).

Pengertian hipnosis yang dikemukakan oleh Wong & Andri, (2009, dalam Sugiarto, 2015) yaitu dapat diartikan sebagai keadaan relaksasi, fokus atau konsentrasi. Oleh karena itu, hipnoterapi efektif digunakan untuk mengobati gangguan psikologis, untuk mengubah mekanisme pemikiran orang yang menginterpretasikan pengalaman hidup, dan untuk menghasilkan perubahan dalam persepsi dan perilaku.

Hipnoterapi (*clinical hypnosis*) adalah metode hipnotis yang digunakan untuk mengobati penyakit mental dan meredakan penyakit fisik. Dalam dunia medis, hipnotis dapat mengatasi berbagai penyakit fisik dan psikis. Berbeda halnya dengan

pengobatan lain yang hanya mengobati gejala (*symptom*) atau efek yang ditimbulkan, hipnosis dapat langsung mengatasi akar penyebab masalahnya. Dengan menghilangkan penyebabnya, maka dampak tersebut otomatis hilang atau sembuh (Setiawan, 2009; Baihaqi, 2017).

2.3.9 Pengukuran Stres

Tingkat stres digunakan sebagai tolak ukur ketika seseorang menilai berat ringannya stres yang dialami oleh orang tersebut. Dalam hal mengukur tingkat stres, banyak skala yang dapat digunakan seperti *Daily Hassles and Stress Rating Scale*, *Stress Assessment Tools*, *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*, *Perceived Stress Scale* dan yang lainnya. Alat ukur yang dipakai pada penelitian ini yaitu kuesioner *Student Life Stress Inventory (SSI)* dari Gadzella & Masten (2005) yang dapat dipakai untuk mengukur tingkat stress akademik yang sering dialami mahasiswa. Kuesioner ini berisi 51 pertanyaan yang terdiri dari 9 kategori pertanyaan ini banyak digunakan untuk mengukur stres belajar mahasiswa, dimana 5 kategori (frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri) termasuk kedalam faktor stres akademik, dan 4 Kategori lainnya (faktor psikologis, emosi, perilaku, dan kognitif) termasuk kedalam respon terhadap stresor akademik. Hasil perhitungan skor akan dibagi menjadi 3 jenis tingkat stres yakni stres ringan <119 , stres sedang $119 \leq x < 187$ dan stres berat ≥ 187 .

2.4 Konsep *Hypnotherapy*

2.4.1 Pengertian *Hypnotherapy*

Hipnoterapi ialah cabang ilmu psikologis yang mendalami manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, serta perilaku. Hipnoterapi biasa disebut sebagai psikoterapi yang menggunakan hipnotisme (Setiawan, 2009; Baihaqi, 2017). Hipnoterapi ialah metode sederhana, cepat, efektif serta efisien yang dapat menjangkau pikiran bawah sadar, serta mengurangi dan menyembuhkan pikiran yang sakit (Gunawan, 2012).

Kata hipnotis berasal dari bahasa Yunani "*hypnos*", yang merupakan nama dewa tidur. Merujuk pada Kamus Besar Bahasa Indonesia, hipnosis berarti "keadaan tidur" karena pada tahap awal, seseorang akan terpengaruh oleh orang yang memberi sugesti, tetapi pada tahap selanjutnya orang tersebut akan kehilangan kesadaran sepenuhnya. Pengertian hipnotis lainnya adalah metode komunikasi verbal dan nonverbal yang persuasif dan sugestif sehingga dapat responsif untuk merespon berdasarkan sistem nilai yang dianut (Abas, 2016).

2.4.2 Manfaat *Hypnotherapy*

Hipnoterapi ialah ilmu yang mengeksplorasi pikiran, dimana hipnoterapi dapat menyelesaikan semua masalah yang berhubungan dengan pikiran dan perasaan. Hipnoterapi bermanfaat juga dalam dunia kedokteran, kebidanan, kecantikan, kesehatan fisik dan mental,

masalah anak dan remaja, pengembangan diri, masalah seksual, bahkan hanya untuk hiburan dan penurunan mental. Hipnoterapi dapat mengatasi banyak masalah, seperti kurang percaya diri, kekhawatiran berlebih, selalu membayangkan trauma karena pengalaman buruk, berhenti merokok dan menghilangkan nyeri haid (Gunawan, 2012).

Berbagai penyakit yang berhubungan dengan perasaan serta pikiran dapat diobati dengan hipnoterapi, mulai dari penurunan berat badan hingga penyembuhan penyakit mental yang serius. Cara tercepat juga termudah untuk merubah perasaan, pikiran, perilaku, kebiasaan, dan kepribadian seseorang adalah dengan hipnoterapi. Secara medik, hipnoterapi dapat dipakai untuk anestesi, pencabutan gigi, sunat, dan menjahit luka (Mustofa, 2012).

Manfaat lain dari hipnoterapi menurut (Setiawan, 2009; Baihaqi, 2017), yakni :

a. Forensic Hypnosis

Forensic Hypnosis biasa dipakai untuk penyelidikan kepolisian. Pada umumnya, hipnosis dipakai untuk mendalami informasi dari saksi pada peristiwa traumatis, seperti halnya pada kasus kriminal yang menakutkan, seringkali menyembunyikan memori lengkap dari peristiwa tersebut, sehingga mustahil untuk mengingat dalam keadaan sadar. Dalam pikiran sadar seseorang menyembunyikan sebuah informasi yang sebenarnya demi kepentingan dirinya sendiri, karena jika peristiwa tersebut dapat diingat dalam keadaan

sadar, maka ketakutan akan timbul tanpa alasan. Oleh karena itu, korban atau saksi bisa mengingat peristiwa dengan jelas karena bantuan hipnosis.

b. *Erotic Hypnosis* atau *Hypnosex Hipnosis*

Erotic hypnosis atau *hypnosex* ialah pengaplikasian hipnosis yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan seksual. *Erotic hypnosis* bisa digunakan di bidang apapun termasuk perilaku seksual.

2.4.3 Indikasi *Hypnotherapy*

Penggunaan *hypnotherapy* untuk tujuan psikoterapi wajib didasari oleh pemahaman mengenai psikoterapi. Hipnoterapi bisa mendukung psikoterapi, dimana hipnoterapi bisa mempersingkat efek psikoterapi dan membuat efeknya terlihat nyata (Maramis, 1998; Romy Novrizal, 2010).

Menurut Romy Novrizal (2010) terdapat 3 kategori gangguan yang bisa diobati dengan hipnoterapi, yakni:

1. Gangguan psikomatik, ialah penyakit yang dirasakan pada faktor psikologis namun mempengaruhi kondisi fisik, sehingga gejala yang muncul merupakan gejala fisik. Penyakit ini termasuk sistem kardiovaskular, pernapasan, *gastrointestinal*, endokrin, serta *genitourinaria*. Hipnoterapi efektif untuk beberapa penyakit sistem saraf pusat, seperti insomnia, sakit kepala, dan gagap.
2. Gangguan psikiatrik, merupakan penyakit yang disebabkan oleh faktor psikologis, dan gejalanya muncul dalam bidang psikologis.

Hipnoterapi digunakan untuk mengobati berbagai neurosis transformasional, kecemasan, fobia, gangguan obsesif-kompulsif, depresi reaktif atau depresi neurologis, neurosis pasca-trauma, dan motivasi.

3. Kasus-kasus lainnya, yakni anestesi, nyeri persalinan, pencabutan gigi, mengatasi konstipasi atau retensi urin pasca operasi.

2.4.4 Kontraindikasi *Hypnotherapy*

Menetapkan indikasi hipnoterapi lebih sulit menurut para ahli daripada menetapkan kontraindikasi hipnoterapi. Secara garis besar, kontraindikasi hipnoterapi yaitu:

- 1) Seseorang pada keadaan gelisah, tidak tenang seperti pada psikosis akut, yang pada akhirnya ia tidak bisa melawan psikologi dengan subjeknya.
- 2) Seseorang yang berada di kondisi yang tidak ia mengerti dan apa yang harus dilakukan, seperti orang yang menderita demensia tetap. Maka ia tidak mungkin bisa dilakukan hipnoterapi dengan berbagai macam cara.
- 3) Kepada seseorang yang sulit mengerti apa yang sedang di bicarakan, penggunaan sugesti verbal tidak berdampak sama sekali pada topik.

Subjek dengan kesulitan kepercayaan dasar, seperti pasien paranoid atau pasien dengan masalah kontrol, seperti pasien gangguan obsesif-kompulsif, tidak cocok untuk dilakukan hipnoterapi (IBH, 2002; Romy Novrizal, 2010).

2.4.5 Tahapan *Hypnotherapy*

Menurut *The Indonesian Board Of Hypnotherapy* (2015)

hipnoterapi bisa diberikan melalui beberapa tahap, yaitu :

1. Pra-induksi (*Pre-induction*) / (Interview)

Tahap *preinduction* adalah situasi dimana dua individu sedang berbicara pada tahap awal pengenalan. Pre-induksi adalah proses persiapan suasana dan keadaan yang kondusif antara hipnoterapis dan klien. Dalam fase pre-induksi, terapis memulai suatu ikatan dengan klien melalui obrolan ringan, kenalan satu sama lain, dan cara lain untuk membawa terapis lebih dekat ke klien secara psikologis. Selain itu, pada tahap ini klien akan diperkenalkan dengan hipnosis dan manfaatnya untuk mengetahui dan memastikan jikalau klien benar-benar bersedia dihipnosis (*The Indonesian Board Of Hypnotherapy* (IBH), 2015).

2. Tes Sugestibilitas (*suggestibility test*)

Untuk menentukan klien termasuk kedalam individu yang mudah menerima sugesti atau tidak merupakan tujuan dilakukannya tes sugestibilitas. Disisi lain, tes sugestibilitas juga bisa dijadikan pemanasan agar dapat mengurangi perasaan takut terhadap proses hipnoterapi. *Suggestibility test* juga dapat membantu terapis untuk menentukan teknik induksi yang cocok untuk klien.

Terdapat beberapa jenis tes sugestibilitas untuk mengetahui kedalaman tingkat hipnosis (IBH,2015), seperti :

- a. Focus training
 - b. Locking the hand
 - c. Catalepsy of the eye
 - d. Rigid catalepsy
 - e. Relaxation training
3. *Induction* (Induksi)

Induksi yaitu sugesti yang diberikan untuk merubah klien dari keadaan normal state menjadi hipnosis state, dimana metode induksi ini akan membuat kesadaran klien menjadi “sangat rileks” atau mungkin “tertidur”. Ada berbagai jenis induksi yang dapat digunakan klien berdasarkan jenis sugestivitas klien yang berbeda. Pada pemahaman awal, teknik induksi terbagi menjadi 2 kategori, yakni: Induksi kepada klien sugestivitas rendah; dan induksi kepada klien sugestivitas tinggi. Saat melakukan induksi, terapis harus memumpuni dalam mengatur variasi kalimat *pacing-leading*. Dalam sesi hipnoterapi, target dari hipnoterapis adalah untuk menempatkan klien dalam suasana yang sugestif dan rileks, tanpa harus “tertidur” atau “*deep trance*”, karena *deep trance* hanya diperlukan dalam teknik terapeutik tertentu (*The Indonesian Board Of Hypnotherapy (IBH)*, 2015).

Terdapat beragam teknik induksi yang dapat digunakan, tetapi sebenarnya memiliki persamaan unsur dasar. Dimana, teknik yang dipakai berdasarkan dengan variasi terapis yang memberikan induksi.

Secara garis besar metode induksi dibagi menjadi 6 elemen dasar, yakni: (Peterfy, 1973; IBH, 2015).

- a. Metode pandang atau *fascinatie*. Pada metode ini terapis dan klien saling bertatap mata. Terapis mengintruksikan suyet untuk terus menatap mata terapis dan tidak berkedip sebelum mencapai keadaan *trance*. Cara ini sangat cocok untuk menghipnosis anak-anak. Setelah beberapa saat saling berpandangan, terapis memerintahkan untuk “tutup mata!” kemudian dilanjutkan dengan pemberian sugesti tidur. Kelemahan dari teknik ini adalah jika terapis tidak dapat memandangi mata klien tanpa berkedip.
- b. Metode menatap atau *fixatie*. Terapis meminta suyet untuk memandangi benda mengkilap, jari-jarinya serta peralatan seperti *hypnoscoop*, *hypnodisc*, dan pendulum.
- c. Metode sapa atau *verbale suggestie*. Melalui penggunaan kata, subjek akan dipengaruhi oleh terapis hingga masuk kedalam keadaan *trance*. Metode ini diterapkan oleh Liebeault, Bernheim dan dijadikan elemen dasar dari metode hipnosis.
- d. Metode napas dalam (hiperventilasi). Pada metode ini, subjek disarankan untuk mengambil napas dalam yang lebih lambat dari biasanya dan mengulangi pernapasan dalam beberapa kali sampai subjek mencapai keadaan *trance*.
- e. Metode bertahap (*fractionierte Vogt Method*). Setiap kali subjek memasuki sugestinya, ia akan dibangunkan kembali, lalu ditanya

bagaimana perasaannya, dan kemudian terapis melanjutkan teknik induksi. Setelah itu, dilanjutkan kembali tahap demi tahap sampai suyet mencapai *trance*.

f. *Self-hypnosis, Auto-hypnosis, Spontan-hypnosis, Swahipnosis.*

Dalam metode ini, kondisi *trance* dapat diraih tanpa bantuan orang lain, salah satunya melalui penggunaan audio (subjek diminta mendengarkan audio atau musik untuk mencapai alam bawah sadarnya sendiri).

4. *Deepening*

Konsep dasar *deepening* adalah memandu klien untuk membayangkan aktivitas atau berads di suatu tempat yang dapat dengan mudah dirasakan klien. Menurut IBH (2015) *deepening* merupakan suatu teknik yang digunakan untuk memperdalam kondisi *trance* suatu subjek. Ada banyak skrip yang dapat digunakan untuk melakukan *deepening*, namun secara sederhana dapat dibedakan menjadi 3 jenis, yakni :

- a. Hitungan (Simple *Deepening*), memperdalam atau *deepening* dengan mengistirahatkan pemikiran sadar dari subyek.
- b. Tempat yang nyaman, *deepening* dengan menuntun subjek ke tempat yang membuatnya merasa nyaman.
- c. Aktivitas, *deepening* dengan menginstruksikan subjek untuk melakukan aktivitas tertentu seperti menuruni tangga, turun menggunakan lift, dan lain-lain.

(*The Indonesian Board Of Hypnoterapy (IBH)*, 2015).

5. *Depth Level Test* (Tes Kedalaman Hipnosis)

Depth Level Test adalah tes yang dirancang untuk memahami sejauh mana kesadaran subjek telah bergeser dari kesadaran sadar ke bawah sadar. Kondisi subjek mempengaruhi tingkat kedalaman setiap orang, pemahamannya tentang hipnoterapi, waktu, lingkungan, dan keahlian terapis. Menurut Davis-Husband Scale, terdapat 30 tingkat kedalaman hipnosis (Wong & Hakim, 2009; Hendriyanto, 2012).

Depth level test dikutip dari IBH (2015) merupakan teknik yang digunakan untuk memastikan kedalaman subyek serta bisa dilakukan melalui berbagai cara, seperti:

- a. Dengan mengonfirmasi secara langsung kepada subjek, seperti memakai teknik *Ideo Motor Response*.
- b. Dengan mengamati tanda-tanda fisik subjek atau *trance signal*.
- c. Dengan membandingkan tanda kedalaman dengan skala kedalaman trance (*Depth Trance Scale*).

(*The Indonesian Board Of Hypnoterapy (IBH)*, 2015).

6. *Suggestion Therapy*

Terapi sugesti adalah salah satu metode hipnoterapi sangat sederhana, serta hanya bisa digunakan dalam situasi sederhana, seperti kasus dengan penyebab yang cukup jelas, seperti menumbuhkan motivasi serta kemampuan. Pada dasarnya, *Suggestion Therapy* merupakan naskah yang menyampaikan cerita atau saran tentang

masalah klien yang disampaikan langsung kepada klien. Untuk menulis naskah *Suggestion Therapy*, dibutuhkan pengetahuan praktis terkait kemampuan diri psikologis manusia. Proses *Suggestion Therapy* pada umumnya berlangsung selama 15-20 menit, namun proses *deepening* atau pendalaman masih bisa diulang agar memperdalam relaksasi klien. Pada situasi yang kompleks, tidak disarankan untuk menggunakan *Suggestion Therapy* secara langsung, namun dapat memakai *Hypnoterapeutic technique (Hypnotherapy Advanced)* untuk mengeksplorasi masalah menjadi lebih jelas (*The Indonesian Board Of Hypnotherapy (IBH)*, 2015).

Dalam melakukan *Suggestion Therapy*, alangkah lebih baik memperhatikan aturan dalam memberikan sugesti, seperti berikut:

- a. Kalimat positive (menyebutkan apa yang diinginkan, bukan yang dihindari)
- b. Repetisi (pengulangan)
- c. Present tense (hindari kata akan)
- d. Mengenai pribadi
- e. Tambahan sentuhan emosional dan imajinasi
- f. Secara bertahap

(Gunawan, 2012).

7. *Hypnotherapeutic Technique*

Hypnotherapeutic ialah teknik hipnoterapi berdasarkan pada masalah dan kondisi klien. Semua teknik hipnoterapi dapat dilakukan

secara bersamaan guna dapat menghasilkan efek terapeutik, serta dapat dimodifikasi sesuai dengan budaya atau keyakinan klien. Jenis hipnoterapi ini dapat dipakai untuk menemukan akar penyebab masalah klien. Setelah memahami sumber masalah klien, lalu klien akan secara positif mendesain ulang yang akan mengarah pada perilaku baru (IBH, 2015).

Menurut Gunawan (2012) terdapat 4 langkah yang bisa digunakan *hypnotherapeutic* untuk menstimulasi perubahan, yakni:

a. Sugesti post-hipnosis dan imajinasi

Jika klien memiliki motivasi yang tinggi dalam keadaan sadar maupun bawah sadar untuk berubah menjadi lebih baik, langkah ini sangat efektif. Klien dapat berubah hanya dengan memberikan stimulus yang benar dalam bentuk sugesti dan didukung oleh imajinasi atau visualisasi. Jika motivasi klien tidak kuat, langkah ini tidak dapat efektif karena akan dilawan oleh pikiran sadar serta alam bawah sadar.

b. Menemukan akar masalah

Meskipun beberapa klien dapat pulih tanpa mengetahui atau menemukan sumber masalahnya, terapis tetap perlu menemukan sumber masalah yang sebenarnya. Cara untuk mengatasi masalah atau gejala tersebut adalah dengan melepaskan emosi negatif yang diakibatkan oleh kejadian yang menjadi pusat permasalahan.

c. Release

Membantu klien melepaskan perasaan serta emosi negatif yang berasal dari pengalaman masa lalu merupakan tujuan terapi ini. Apabila emosi nya tidak dilepaskan maka akan menyebabkan klien terjerumus kedalam pola perilaku yang lama.

d. Pemahaman baru atau perilaku baru

Pada tahap ini bertujuan untuk membantu klien mendapatkan pemahaman baru tentang masalah yang mereka hadapi, akar penyebab permasalahan dan solusi permasalahan berdasarkan perspektif dan kebijakan orang dewasa.

8. *Termination*

Terminasi merupakan sesi akhir dalam proses *hypnotherapy* dengan membagikan konsep dasar sugesti atau perintah, sehingga subjek tidak merasakan *shock* psikologi saat sadar kembali dari keadaan hipnoterapi nya. Proses penghentian pada umumnya mengaitkan penetapan sugesti yang positif untuk menjadikan tubuh subjek lebih nyaman serta memerlukan beberapa detik agar bisa mengembalikan subjek menjadi normal kembali.

Terminasi merupakan proses pemindahan kembali dari alam bawah sadar menuju pikiran sadar. Apabila suyet sudah siap untuk dibangunkan kembali dari tidur hipnoterapinya maka proses terminasi baru bisa dilaksanakan. Dibawah ini merupakan contoh terminasi secara perlahan yang bisa diberikan kepada suyet:

“Rasakan dan yakini pada diri anda bahwa sekarang anda akan merasa lebih rileks lagi, lebih nyaman lagi, sangat rileks, dan sangat nyaman. Baik bagus sekali, pada hitungan ke-5 anda sudah siap terbangun tentunya dalam kondisi yang sangat sehat, merasa sangat segar, sangat nyaman, dan lebih termotivasi dengan hal-hal yang positif”.

Kriteria dari tahapan terminasi yakni menentukan sugesti positif guna menjadikan tubuh klien lebih segar dan rileks dari sebelumnya, setelah itu terapis mulai berhitung maju untuk mengembalikan klien ke kondisi normal kembali.

”baik kita hendak mengakhiri sesi hypnotherapy ini. sekarang saya akan menghitung dari angka 1 sampai 5, dan tepat pada hitungan ke 5 nanti, anda dipersilakan untuk bangun dalam keadaan sehat dan segar. Baik kita mulai hitungan, satu tarik nafas perlahan lalu hembuskan, dua bayangkan dan yakini oleh anda bahwa anda semakin sehat dari sebelumnya, tiga tubuh anda menjadi semakin segar, empat anda meyakini dan benar-benar merasakam bahwa tubuh anda sangat sehat dan sehat, dan lima silahkan bangun dalam keadaan yang sangat sehat dan segar” (IBH), 2015).

Menurut Rustamaji & Kristiyadi (2011), klien yang ingin menjalani hipnoterapi juga harus memenuhi ketentuan sebagai berikut:

- a. Menerima secara sukarela tanpa dipaksa (tidak menolak)

- b. Memiliki kemampuan dalam menerima sugesti (*susceptibility*)
- c. Memiliki kemampuan untuk menerima sugesti (*susceptibility*)
- d. Bisa melakukan komunikasi dengan baik
- e. Dapat memusatkan atau fokus terhadap pikiran
- f. Membutuhkan kerja sama yang baik antara hipnoterapis dan klien
- g. Memerlukan situasi mendukung, seperti tempat yang tenang dan terhindar dari kebisingan.

Menurut Maliya (2011), selama 45 menit hipnoterapi bisa berlangsung. Pada terapi ini terapis melakukan tahapan sugesti seperti preinduksi, induksi, *deepening*, *depth level test*, terapi sugesti, sugesti hipnoterapi, dan terminasi. Hasil langkah-langkah tersebut bisa secara langsung meringankan nyeri atau masalah lainnya.

2.4.6 Teknik Hypnotherapy

Berikut merupakan teknik yang umum digunakan untuk melakukan hipnoterapi. Metode tersebut bisa digunakan secara terpisah ataupun di kombinasikan dengan yang lain sesuai dengan situasi, kondisi serta kebutuhan klien (Gunawan, 2012; Rohmah, 2020) :

1. *Ideomotor Response*

Ini merupakan metode untuk memperoleh jawaban “ya”, “tidak” atau “tidak tahu” dari klien dengan menggerakkan jari tangan. Dibalik teknik ini terdapat teori yang mengatakan bahwa individu cenderung akan memberikan jawaban jujur berdasarkan respon bawah sadar,

melalui respon gerak tubuh (*ideomotor response*) dibandingkan dengan kata-kata atau bentuk verbal.

2. *Hipnotic Regresion*

Metode regresi merupakan teknik yang memungkinkan klien agar kembali pada masa lalunya untuk mencari tahu penyebab permasalahan. Teknik ini umumnya menggunakan *feeling connection* atau jembatan perasaan.

3. *Systematic Desensitization*

Tujuan dari metode ini adalah untuk menurunkan kepekaan klien terhadap permasalahan yang ada.

4. *Implosive Desensitization*

Jika klien mengalami *abreaction* maka bisa dilakukan teknik ini. Dimana klien akan dibawa kedalam situasi yang damai untuk bisa menenangkan dirinya. Menurunkan tingkat intensitas emosi secara bertahap merupakan tujuan dari metode ini, dan sering juga disebut sebagai *circle therapy*.

5. *Desensitization By Object Projection*

Metode ini memaksa suyet untuk membayangkan emosi, rasa sakit serta masalahnya agar dapat keluar dari tubuhnya serta memilih sesuatu dalam bentuk apapun yang mewakili masalahnya. Metode ini hanya dapat dilakukan pada klien visual, sedangkan orang-orang dengan tipe auditori dan kinestetik menggunakan bentuk proyeksi suara atau perasaan.

6. *The Informed Child Technique*

Hal yang sama seperti *implosive desensitization*, tetapi pada teknik ini terapis membagikan sugesti kepada suyet agar dapat kembali ke masa lalunya dengan melibatkan seluruh pengalaman, pengetahuan serta kebijaksanaan yang di miliknya saat ini.

7. *Gestalt Therapy*

Teknik ini diberikan menggunakan *roleplay* atau bermain peran. Dimana, klien diminta untuk memainkan perannya sendiri atau peran orang lain secara bergantian yang kemudian dapat menyebabkan luka batin atau trauma.

8. *Rewriting History*

Teknik ini dilaksanakan menggunakan *the informed child technique* pada bagian awal, serta bagian kedua dilakukan dengan memakai *gestalt therapy* yang membolehkan suyet agar menyampaikan apa yang ingin dia katakan kepada orang yang menimbulkan luka batin.

9. *Open Screen Imagery*

Penggunaan layar seperti layar bioskop merupakan teknik *open screen imagery*.

10. *Positive Programmed Imagery*

Metode ini bisa dipakai sebelum suyet bangun dari keadaan *trance*. Metode ini lebih efektif apabila sebelumnya sudah menggunakan teknik lain. Teknik ini bisa dipadukan dengan *verbalizing* dan *post hypnotic suggestion*.

11. *Verbalizing*

Pada metode ini, suyet dihimbau agar mengatakan atau berdialog tentang pemahaman baru serta apa yang dilakukan. Apabila klien yang mengatakan secara langsung, maka efek yang ditimbulkan menjadi lebih kokoh dibandingkan dengan terapis yang mengatakan.

12. *Direct Sugestion*

Direct sugestion merupakan sugesti yang diberikan secara langsung berdasarkan apa yang dikatakan klien atau suyet (*verbalizing*).

13. *Indirect Guided Imagery (Ericksonian Metaphors)*

Metode ini memakai metafora, sehingga terapis harus membuat dan menyiapkan naskah atau cerita. Cerita yang diceritakan sepenuhnya bergantung pada terapis dan klien sendiri yang menyimpulkan tentang makna cerita tersebut.

14. *Inner Guide*

Arti dari *inner guide* dapat menjadi bagian dari penasihat spiritual, partner, mentor, serta bagian dari diri suyet yang bijaksana. Dengan kata lain, agar membantu klien dalam menuntaskan permasalahannya dibantu oleh *inner guide* itu sendiri.

15. *Part Therapy*

Metode ini bisa diaplikasikan kepada klien agar bisa menuntaskan konflik internal (*inner-conflict*) atau konflik yang disebabkan karena terjadi pertentangan dengan diri klien sendiri.

16. *Dream Therapy*

Metode ini memakai mimpi sebagai simbol transmisi fikiran bawah sadar. Mimpi yang bisa dipakai untuk menganalisis serta penyembuhan yakni mimpi yang mencakup sepertiga waktu tidur saat sebelum bangun.

2.4.7 Cara Kerja Hypnotherapy Dalam Mengelola Stres

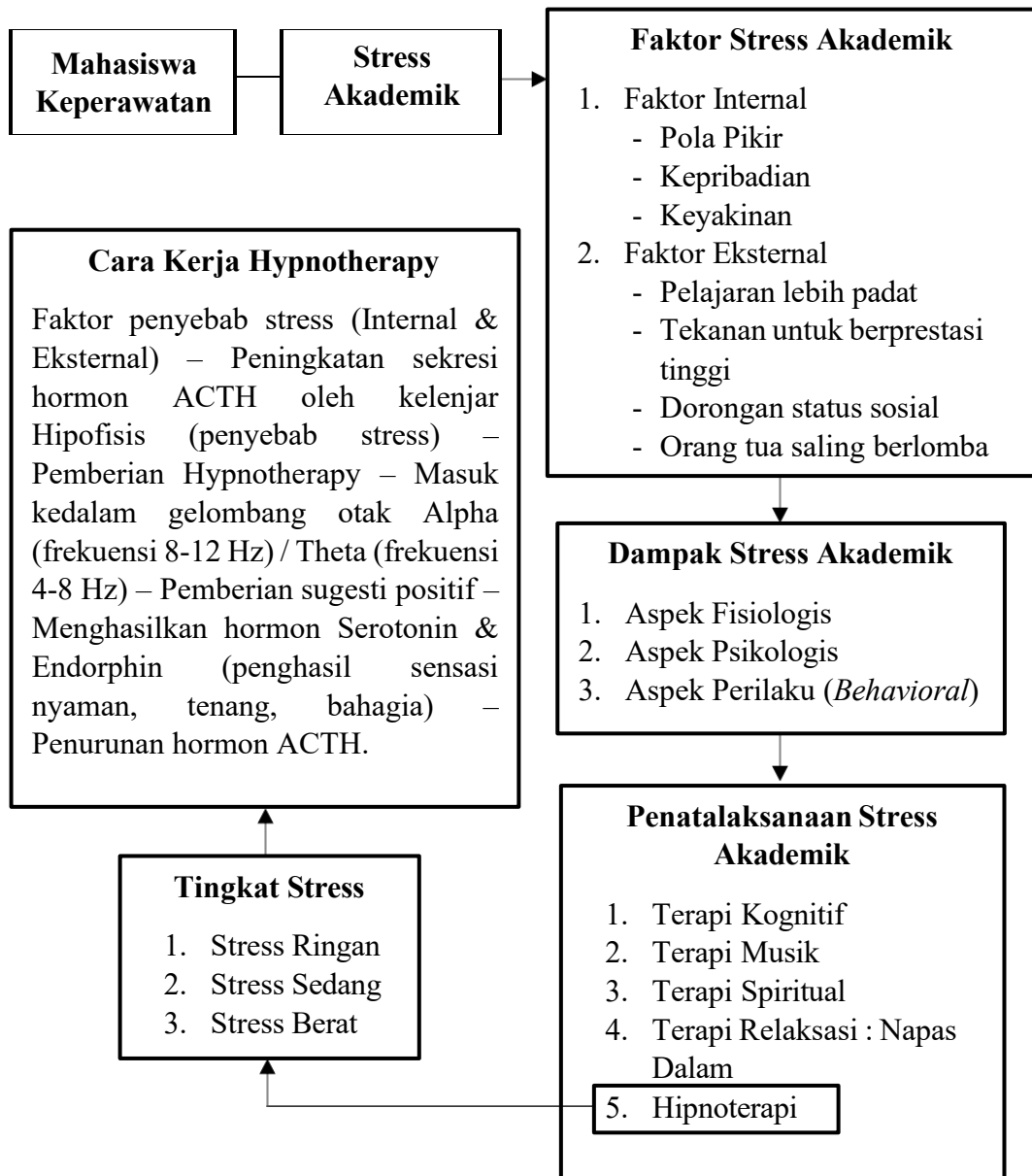
Sejatinya manusia diberi 2 jenis pikiran, yakni pikiran sadar (rasional) dan pikiran tidak sadar (irasional). Individu yang terus memikirkan pikiran sadar dalam waktu lama secara otomatis akan tersimpan di pikiran bawah sadar. Tempat timbulnya emosi serta pikiran adalah pikiran bawah sadar, apabila individu menanamkan pikiran positif ke dalam dirinya maka ia akan mendapatkan hasil yang positif, namun apabila negatif pasti akan mendapatkan hasil yang negatif pula. Makna dari pikiran bawah sadar yaitu saat seseorang menerimanya, ia tidak akan memilih atau menolak hal-hal yang ditanamkan dan tentu akan mewujudkannya. Kesadaran manusia merupakan pintu alam bawah sadar. Proses seleksi alam sadar harus dilalui oleh sesuatu yang akan masuk ke dalam pikiran bawah sadarnya (Afriani, 2015).

Tubuh seseorang akan menjadi sangat rileks, serta pikirannya sangat fokus dan penuh atensi pada saat dilakukan hipnosis. Hipnosis juga bisa mengurangi tekanan darah serta detak jantung sehingga dapat merubah semua jenis aktivitas gelombang otak. Pada kondisi rileks, seseorang hendak merasakan kenyamanan walaupun secara

mental sedang berada didalam kewaspadaan. Dalam keadaan sangat konsentrasi, orang sangat peka terhadap sugesti. Misalnya, jika klien sedang mencoba berhenti merokok, berikan sugesti agar klien percaya bahwa terapi tersebut akan membuat klien menjadi sangat tidak suka merokok di masa depan. Secara fisiologis, hipnoterapi berperan aktif melewati gelombang otak. Dalam tahap induksi dan *deepening*, terapis akan membimbing suyet dari pikiran sadar menuju ke alam bawah sadar. Dimana, ia akan menempuh keadaan hipnosis yang semakin dalam, yang semula berada pada gelombang otak *beta* secara bertahap akan berubah menjadi gelombang otak *alpha*. Dalam keadaan otak *alpha* akan menghasilkan hormon *serotonin* dan *endorfin* yang membuat individu merasa nyaman, tenang, dan bahagia sehingga dapat mengurangi stres (Setiawan, 2009; Baihaqi, 2017).

2.5 Kerangka Konseptual

Bagan 2.2 Kerangka Konseptual
Pengaruh *Hypnotherapy* Dengan Metode *Audio Record* Terhadap Stres
Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti
Kencana Bandung



Sumber : Dimodifikasi dari Potter & Perry, (2005, dalam Hendriyanto, 2012), Fauziah & Widuri (2007, dalam Winata, 2017), Kahija (2007), Setiawan, (2009, dalam Baihaqi, 2017), Sentanu (2010), Muhaimin (2018), Setyoadi (2011), Zain (2011), Barseli dkk. (2017), Rahmawati (2016).