

**EFEKTIVITAS HIPNOTERAPI TERHADAP STRES MAHASISWA S1 TINGKAT I
STIK STELLA MARIS MAKASSAR****¹Enjelia Esung, ²Blasius Perang**¹STIK Stella Maris Makassar, ²Universitas Atma Jaya Makassar
email: blasisprang81@gmail.com**ABSTRAK**

Stres merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami beban emosi berlebihan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Hipnoterapi merupakan salah satu teknik gabungan antara hipnosis dan terapi yang dapat membantu dalam mengatasi stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas hipnoterapi terhadap stres mahasiswa S1 tingkat I STIK Stella Maris Makassar. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test post-test pada* 51 responden yang mengalami stres di STIK Stella Maris Makassar. Subyek dipilih dengan cara Non-probability Sampling dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Data tingkat responden diperoleh melalui hasil pengukuran yang dilakukan sebelum dan setelah intervensi. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Non-parametrik Wilcoxon dengan nilai kemaknaan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian dimana nilai $p=0,000$, nilai $\alpha=0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p(0,000) < \alpha(0,05)$. Kesimpulan dari penelitian ini, ada pengaruh hipnoterapi terhadap stres mahasiswa S1 tingkat I STIK Stella Maris Makassar.

Kata kunci: Efektifitas, stres, hipnoterapi**ABSTRACT**

Stress is a condition in which a person experiences emotional burden that can interfere with daily activities. Hypnotherapy is one of the combination techniques between hypnosis and therapy which helps a person coping with stress. The aim of this study was to find out the effectiveness of hypnotherapy on the stress level of bachelor student in the first year of STIK Stella Maris of Makassar. The research design used in this research was experimental, with one group pre-test and post-test approach among 51 respondents of students experiencing stress. The subject was selected by Non-probability Sampling and used a Purposive sampling technique. The respondent's data was obtained through the measurements that were done before and after intervention. The statistical test used in this research was Wilcoxon Non-parametric test with significant value $\alpha=0,05$. The results were the p value = 0.000, the value of $\alpha=0,05$, This indicated that the value of $p(0,000) < \alpha(0,05)$. The conclusion of this study, there is the influence of hypnotherapy on bachelor students in the first of STIK Stella Maris of Makassar.

Keyword: *effectiveness, stress, hypnotherapy*

PENDAHULUAN

Dewasa ini konsep stres telah menarik dan mengguncang perhatian nasional. Hal ini disebabkan karena meningkatnya jumlah individu yang tidak mampu mengatasi penyebab stres. Dalam dunia modern yang semakin kompleks, manusia akan cenderung mengalami stres apabila manusia kurang mampu mengadaptasikan keinginan-keinginan dengan kenyataan yang ada baik di dalam maupun di luar dirinya. Seiring perjalanan waktu, kemajuan teknologi tampak memperlambat produktivitas sehingga rentan mengalami stres (Widyastu, 2007). Devi dan Mohan (2015) mengatakan bahwa stres timbul sebagai bentuk kombinasi tekanan internal dan eksternal melebihi tekanan sumber daya individu untuk mengatasi situasi mereka. Deekshitulu (2016) mengatakan stres sebagai perubahan biologis mendadak. Ini menjadi semakin membahayakan di abad ke-21 dan merupakan *silent killer* di dunia modern.

Berdasarkan temuan WHO dalam Hendriyanto, dkk (2011), stres merupakan masalah kesehatan masyarakat nomor empat di dunia dan akan menjadi nomor dua pada tahun 2020. Beiter, et.al (2015) mengatakan bahwa terdapat tiga universitas di Inggris dengan prevalensi mahasiswa yang mengalami stres yaitu 31,2%. Sekolah kesehatan di Malaysia dengan prevalensi yaitu 41,9% dan 61,4% di sekolah kesehatan Thailand. Mahasiswa menurut Knopfemacher (Suwono, 1978) merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual. Karena itu mahasiswa perlu memiliki paradigma, kepribadian, dan jiwa yang baik untuk kuat menghadapi setiap masalah yang dihadapi. Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa tidak mungkin dapat terhindar dari banyaknya persoalan yang seringkali berujung pada stres (Hendriyanto, dkk, 2011).

Adulghani (2008) menemukan bahwa prevalensi stres tertinggi terjadi pada tahun pertama perkuliahan (74,2%) yang disusul dengan tahun kedua (69,8%), tahun ketiga (48,6%), tahun keempat (30,4%) dan 49% pada tahun kelima. Lebih lanjut, penelitian Kukanrohmah (Alsa, 2012) menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang mengambil skripsi sebesar 39,2%. Supradewi (Alsa, 2012) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 44,3% mahasiswa awal yang mengalami stres. Pada mahasiswa tingkat akhir stres yang dialami tidak kompleks seperti stres mahasiswa tingkat awal yang membutuhkan banyak penyesuaian.

Berbagai tugas yang harus dijalani sebagai mahasiswa membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dari kebiasaan yang tidak sama seperti saat SMA (Suama, 2013). Untuk tugas menjadi seorang remaja akhir, mahasiswa berada pada masa transisi dari usia remaja akhir menuju masa dewasa awal yang menuntut beberapa penyesuaian dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu peran dan tanggung jawab sosial bagi mahasiswa dalam lingkungan di kampus dan lingkungan tempat tinggal mahasiswa. Berbagai tugas yang harus dijalani sebagai mahasiswa membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dari kebiasaan yang tidak sama seperti saat SMA (Suama, 2013).

Berdasarkan penelitian Alsa (2012) hasil wawancara pada 200 mahasiswa di Yogyakarta, yang mengaku bahwa stres bisa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, ragamnya tugas dan adaptasi lingkungan. Setiap tingkatan mahasiswa memiliki tingkat stres yang berbeda-beda. Suama (2013) mengatakan pada semester 1 maupun 2 (tahun pertama) dan semester 7 maupun 8 (tahun keempat), mahasiswa cenderung mengalami stres. Berdasarkan hasil penelitian Kukanrohmah (Alsa, 2012) menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang mengambil skripsi sebesar 39,2 %. Supradewi (Alsa, 2012) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 44,3% mahasiswa awal yang mengalami stres.

Di era milenial ini ada beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi stres seperti meditasi, yoga, konseling dan yang merupakan trend di dunia psikologi dan kesehatan adalah hipnoterapi. Hipnoterapi adalah salah satu cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku. Hipnoterapi menggunakan kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Salah satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi (Kahija, 2007). Gunawan (2012) mengatakan bahwa ada beberapa teknik yang dapat digunakan secara terpisah atau digabung satu sama lain sesuai dengan situasi, kondisi dan kebutuhan klien sebagai berikut: *ideomotor response*; *Hypnotic Regression*; *Systemic Desensitization*; *Implosive Desensitization*; *Desensitization by Object Projection*; *The Informed Child Technique*; *Gestalt Therapy*; *Rewriting History*; *Positive Programmed Imagery*; *Direct Suggestion*; *Inner Guide*; dan *Parts Therapy*. Lebih lanjut, Soh (2015) mengatakan bahwa ada pula teknik terapi yang dapat digunakan yaitu *Progressive Relaxation*. *Progressive Relaxation* adalah melemaskan semua

otot tubuh secara progresif kemudian melakukan deepening dan sesudah itu baru diberikan sugesti.

Booth dalam Negara (2011) menjelaskan terapis berperan dalam membimbing klien memiliki perubahan positif untuk mengurangi kecemasan ketika klien mengalami relaksasi mendalam dimana keadaan tersebut memiliki tingkat tinggi untuk masuknya sugesti, keadaan tersebut disebut *trance*. Gunawan (2016) mengatakan bahwa hipnoterapi terdiri atas dua kata, hipnosis dan terapi. Hipnosis, secara sederhana, didefinisikan sebagai kondisi kesadaran khusus yang umumnya dijabarkan menjadi tiga kedalaman, dangkal, menengah, dan dalam. Untuk dapat berpindah dari kondisi sadar normal ke kondisi hipnosis dibutuhkan cara atau upaya yang disebut induksi.

Penelitian yang dilakukan oleh Hendriyanto, dkk (2011) ada perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah melakukan hipnoterapi. Setelah hipnoterapi diperoleh, sebagian dari responden pada tingkat stres normal (53,33%), sangat sedikit dari responden pada tingkat stres rendah (40%), sebagian kecil dari responden pada tingkat stres sedang (6,67%). Tidak seorangpun dari responden pada tingkat stres tinggi. Teknik hipnoterapi yang dilakukan peneliti adalah dengan menggunakan teknik *progressive relaxation* yang dikombinasikan dengan teknik deepening the elevator dan the stairway, dan terapi penurunan stres menggunakan teknik releasing. Harus diakui bahwa penelitian tentang hipnoterapi masih sangat jarang dilakukan yang menyebabkan referensi yang digunakan masih sangat minim. Oleh karena itu penelitian ini ingin memperkaya informasi tentang hipnoterapi dalam kaitan dengan pengolahan stress terhadap mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan eksperimental yaitu *Pre-Eksperimental Design* dengan pendekatan *One Grup Pre test – Post test*, dengan cara memberikan pre test (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi kemudian dilakukan post test (pengamatan akhir).

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran tingkat stres sebelum (pre test) diberikan intervensi dan kemudian dilakukan pengukuran kembali setelah diberikan intervensi (post test).

Pre test	Eksperimen	Post test
O1	x	O2

Keterangan:

O1: Observasi atau pengamatan awal (pre test)

X : Eksperimen (perlakuan)

O2: Observasi atau pengamatan akhir (post test)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 tingkat I STIK Stella Maris Makassar yang berjumlah 106 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Probability Sampling, dengan menggunakan pendekatan Purposive Sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara mengambil sampel dengan maksud dan tujuan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 tingkat I STIK Stella Maris Makassar dengan besar sampel yaitu 51 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Tingkat stres akademik diukur dengan menggunakan skala *Depression Anxiety and Stress Scale 42* (DASS 42) oleh Lovibond & Lavibond (1995).

Instrument DASS 42 terdiri dari 42 pertanyaan yang mengidentifikasi skala subjektif depresi, kecemasan dan stres. Oleh karena tujuan penelitian ini hanya untuk mengetahui tingkat stres akademik maka kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini telah dimodifikasi oleh peneliti sebelumnya. Pengumpulan data dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya hipnoterapi. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan Skala Likert berskala “Tidak pernah, Jarang, Sering dan Selalu”, dengan jumlah pertanyaan yaitu 60 item pertanyaan. Dikategorikan stres normal jika total skor jawaban responden adalah 0 - 45. Di kategorikan stres ringan jika total skor jawaban responden adalah 46 - 90. Di kategorikan stres sedang jika total skor jawaban responden adalah 91 - 135. Di kategorikan stres berat jika total skor jawaban responden adalah 136 - 180.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa S1 tingkat STIK Stella Maris Makassar

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perempuan	45	88,2
Laki-laki	6	11,8
Total	51	100

Sumber: data primer, 2021

b. Kelompok Umur

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelompok umur mahasiswa S1 tingkat I STIK Stella Maris Makassar

Umur (tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
≤ 20	50	98
> 20	1	2
Total	51	100

Sumber: data primer, 2021

2. Analisis Univariat

a. Tingkat stres mahasiswa sebelum dilakukan hipnoterapi

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar sebelum dilakukan hipnoterapi

Tingkat Stres Sebelum dilakukan Hipnoterapi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berat	3	5,9
Sedang	48	94,1
Total	51	100

Sumber: data primer, 2021

b. Tingkat stres mahasiswa sesudah dilakukan hipnoterapi

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar sesudah dilakukan hipnoterapi

Tingkat Stres Sebelum dilakukan Hipnoterapi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	39	76,5
Ringan	12	23,5
Total	51	100

Sumber: data primer, 2021

3. Analisis Bivariat

Analisis efektivitas hipnoterapi terhadap stress

Tabel 5. Analisis perubahan tingkat stress sebelum dan setelah dilakukan hipnoterapi

Item	Kategori	N	Mean Ranks	P
Post Stres – Pre Stres	Post Stres < Pre Stres	51	26,00	0,000
	Post Stres > Pre Stres	0	0,00	
	Post Stres = Pre Stres	0		
Total		51		

Sumber: data primer, 2021

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik hipnoterapi yaitu Direct Suggestion Technique yang dikombinasikan dengan Dave Elman Induction. Di samping itu, terapi penurunan stress dengan menggunakan teknik Object Imagery. Berdasarkan penelitian diperoleh dari 104 mahasiswa terdapat 51 mahasiswa yang mengalami stress sedang dan berat. Dari hasil pengukuran melalui kuesioner didapatkan responden yang berada pada tingkat stress sedang sebanyak 48 (94,1 %) responden. Sedangkan responden yang berada pada tingkat stress berat sebanyak 3 (5,9 %) responden. Penelitian ini dianalisis menggunakan uji Wilcoxon sign rank test dengan signifikan nilai $\rho = 0,000$ ($\rho \leq 0.05$) yang berarti ada pengaruh hipnoterapi terhadap stress mahasiswa S1 tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Hammond (2014) yang berjudul Hypnosis in the treatment of anxiety and stress related disorders. Dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa hipnoterapi terbukti efektif untuk menurunkan tingkat stress dan kecemasan. Deekshitulu (2016) juga mengatakan bahwa hipnoterapi terbukti efektif untuk mengatasi stress. Lebih lanjut, Hendrianto (2012) menyimpulkan bahwa hipnoterapi efektif untuk mengatasi stress yang dialami oleh mahasiswa. Suama (2013) mengatakan bahwa setiap mahasiswa memiliki tingkat stress yang berbeda-beda. Dalam penelitian ini responden merupakan mahasiswa tingkat 1. Alsa (2012) mengatakan bahwa stress pada mahasiswa tingkat awal memiliki tingkat stress yang lebih tinggi yaitu 44,3 % dibandingkan dengan mahasiswa tingkat akhir yaitu 39,2 %. Untuk tugas menjadi seorang remaja akhir, mahasiswa berada pada masa transisi dari usia remaja akhir menuju masa dewasa awal yang menuntut beberapa penyesuaian dalam berbagai aspek kehidupan seperti adaptasi dalam lingkungan kampus dan lingkungan tempat tinggal mahasiswa. Jika hal ini tidak diatasi maka dapat mengganggu aktivitas sehari-

hari. Di era milenial ini ada beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi stres seperti hipnoterapi.

Dalam penelitian ini ada beberapa tahap hipnoterapi yang dilakukan peneliti terhadap responden. Tahap pertama yaitu pre induksi, dimana pada tahap ini peneliti mempersiapkan responden, membangun hubungan yang baik dan mengumpulkan informasi sebanyak mungkin terkait penyebab masalah responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novrizal (2010) yang mengatakan bahwa pre induksi merupakan suatu proses untuk mempersiapkan situasi dan kondisi yang kondusif antara terapis dan subyek.

Agar proses pre induksi berlangsung dengan baik, maka terapis harus mengenali aspek-aspek psikologis subyek. Pre induksi dapat berupa percakapan ringan, saling berkenalan, serta hal-hal lain yang bersifat mendekatkan seorang terapis secara mental kepada subyek. Lebih lanjut Santoso (2014) mengatakan bahwa tujuan utama pre induksi yaitu terjalinnya hubungan yang baik antara terapis dan subyek. Tahap kedua yaitu induksi, dimana pada tahapan ini peneliti membawa responden dari kondisi sadar masuk ke kondisi hipnosis. Tujuan utama tahap induksi yaitu subyek dapat memasuki kondisi alfa atau theta serta merasa rileks dengan kondisi tersebut. Peneliti menemukan bahwa pada tahap ini responden terlihat rileks, mata tidak bisa dibuka, lengan dan tungkai lemas. Hal ini sejalan dengan penelitian Rusli & Wijaya (Novrizal, 2010) yang mengatakan bahwa beberapa gejala objektif yang ada pada tahap ini yaitu relaksasi sempurna secara fisik seperti kelopak mata tidak bisa dibuka, katalepsi tungkai dan lengan. Tahap ketiga yaitu deepening yang bertujuan mengajak subyek untuk lebih rileks dengan berimajinasi melakukan suatu kegiatan atau berada dalam satu tempat yang disukai oleh subyek. Tahap keempat yaitu suggestion, dimana peneliti memberi sugesti yang menjadi nilai baru bagi subyek. Pada tahap ini peneliti memberikan sugesti untuk menurunkan stres. Tahap kelima yaitu termination.

Termination adalah suatu tahap untuk mengakhiri proses hipnosis dengan konsep dasar memberikan sugesti atau perintah agar subyek tidak mengalami kejutan psikologis ketika terbangun dari kondisi hipnosis. Dalam penelitian ini peneliti menemukan responden yang telah bangun dari kondisi hipnosis terlihat lebih rileks, tenang dan bahagia. Penelitian Hendrianto (2012) menyimpulkan bahwa setelah dilakukan hipnoterapi responden terlihat lebih tenang, rileks, gembira dan bersemangat. Dari 51 responden yang berada pada tingkat stres berat sebelum dilakukan hipnoterapi sebanyak 3 responden (5,9 %). Sedangkan responden yang berada pada tingkat stres sedang sebelum dilakukan hipnoterapi sebanyak 48 responden (94,1%). Sesudah dilakukan hipnoterapi didapatkan 39 responden (76,5) berada pada tingkat stres normal dan 12 responden (23,5) berada pada stres ringan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres mahasiswa S1 tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar. Hal ini dikarenakan stres yang merupakan tekanan atau stressor yang besar yang melebihi daya tahan menyebabkan peningkatan hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon stres. Sebagian besar perubahan fisiologis tersebut terjadi akibat aktivitas dua sistem neuroendokrin yang dikendalikan oleh hipotalamus yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal (Prabowo & Regina, 2007). Saat seseorang sedang stres, hipotalamus di otak akan mengirimkan pesan ke kelenjar endokrin dengan dua jalur utama. Jalur pertama mengaktifkan bagian simpatik pada sistem saraf otonom untuk menghasilkan “fight of flight”, menyekresi epinefrin dan norepinefrin dari bagian dalam kelenjar adrenal. Selain itu, hipotalamus memicu aktivitas disepanjang aksis HPA (*hipotalamus-pituitari-korteks adrenal*).

Hipotalamus melepaskan pengantar pesan kimiawi yang berkomunikasi dengan kelenjar pituitary, yang selanjutnya akan mengirimkan pesan ke bagian luar korteks adrenal. Hormon adrenokortikotropik (ACTH) menstimulasi lapisan luar kelenjar adrenal (korteks adrenal) yang menyebabkan pelepasan hormon (salah satu yang utama adalah kortisol) yang meningkatkan kadar gula darah dan melindungi jaringan tubuh dari peradangan jika terjadi luka. Jika terjadi peningkatan secara kronis karena stres maka dapat berujung pada hipertensi, gangguan imun, penyakit lainnya dan mungkin depresi (Wade.; et al, 2016). Hipnoterapi pada 51 responden memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres karena adanya penurunan hormon ACTH yang merupakan hormon stres.

Penurunan hormon ACTH menyebabkan seseorang menjadi rileks dan tenang. Hipnoterapi juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan koordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas, suhu tubuh, serta mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres (Hendriyanto, 2012). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa S1 tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar memperlihatkan bahwa setelah dilakukan hipnoterapi responden mengalami penurunan tingkat stres dengan jumlah responden 39 (76,5%) yang tingkat stresnya menjadi normal. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penurunan stres pada responden disebabkan karena adanya jeda waktu yang cukup lama antara pengukuran tingkat stres (pre test) dengan pemberian intervensi yang dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk kembali ke kampung halaman masing-masing bertemu sanak keluarga yang menimbulkan perasaan senang sehingga ada kemungkinan responden telah mengalami penurunan stres sebelum diberikan intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian McCulloch (2013) yang mengatakan apabila seseorang merasa senang maka stres yang dialami dapat berkurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 56 responden tentang Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Stres Mahasiswa S1 Tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Tingkat stres pada responden sebelum diberikan hipnoterapi adalah stres berat sebanyak 3 responden (5,9 %) dan stres sedang sebanyak 48 responden (94,1%); tingkat stres responden sesudah diberikan hipnoterapi adalah stres normal 39 responden (76,5 %) dan stres ringan 12 responden (23,5 %); teknik hipnoterapi efektif dalam menurunkan stres mahasiswa S1 tingkat 1 STIK Stella Maris Makassar

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk menanggulangi atau mengurangi stres yang dialami dan memperlancar aktivitas sehari-hari. Diharapkan hasil penelitian ini digunakan sebagai sumber referensi dalam membantu mengatasi stres pada mahasiswa STIK Stella Maris Makassar. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi gambaran untuk penelitian selanjutnya terkait hipnoterapi dan stres mahasiswa. Peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan penelitian yang telah dilakukan. Selain itu peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar mengontrol variabel – variabel yang dapat mengganggu proses terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulgani, H.M. Stress And Depression Among Medical Students: A Cross Sectional Study A Medical College In Saudi Arabia. *Pak J Med Sci.*, 2008, vol 24.
- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. *Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang*. Magelang: Laporan Penelitian Dosen, 2017.
- Beiter, R., et al. The Prevalence And Correlates Of Depression, Anxiety, And Stress In A Sample Of College Student's. *Journal of Affective Disorders.*, 2015, vol 173, 90-96.
- Deekshitulu, P. B. Impact Of Meditation And Hypnosis On Stress Levels Of Media Industrial Employees. *International Journal For Research in Health Sciences And Nursing.*, 2016, vol 2.
- Devi, R. S., & Mohan, S. A Study On Stress And Its Effect Of College Students. *International Journal of Scientific Engineering and Applied Science (IJSEAS).*, 2015, vol 1.
- Goal, N. T. *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. *Buletin Psikologi.*, 2016, vol 29, 1-11.
- Gunawan, A. W. *Hypnosis: The Art of Subconscious Communication*. Jakarta: Gramedia, 2012.

- Gunawan, A. W. *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: Gramedia, 2012.
- Gunawan, A. W. *Induksi, Kedalaman, Fenomena Hipnosis, dan Terapi* [online], http://adiwgunawan.com/articles/induksi-kedalaman-fenomena-hipnosis-dan-terapi?p=catalog&action=viewimages&pid=1001&cat_id=1, diakses tanggal 17 November 2017.
- Gunawan, A. W. *The Medicine Of Mind Body Medicine: How To Use Your Mind For Better Health*. Jakarta: Gramedia, 2012.
- Hammond, D. C. Hypnosis of Anxiety and Sress Related Stress Disorders. *Expert Reviews.*, 2014, vol 10(2).
- Hendriyanto, B., Sriati, A., Fitria, N. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Angkatan 2011. *Jurnal Hipnoterapi.*, 2012.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi.*, 2012, vol 39, 67-75.
- L Susane, I. M. A. *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Skripsi. Bandar Lampung: Lampung, 2017.
- MS, C. R. H. *Seni Hipnosis: Penguasaan Teknik-Teknik Dasar*. Jakarta: Indeks, 2015.
- Novrizal R. Keefektifan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan dan Gatal Pasien Liken Simpleks Kronik di Poliklinik Penyakit Kulit dan Kelamin RSDM Surakarta. 2010.
- Prabowo, H. and Regina, H.S. *Tritmen Untuk Menurunkan Stres* [online], <http://repository.gunadarma.ac.id>, diakses tanggal 1 Maret 2018.
- Purwati, S. *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Keperawatan Univertas Indonesia*. Depok: 2012.
- Rahmi, N. Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat Ii Prodi D-III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Nad Ta. 2011/2012. *Jurnal Ilmiah STIKes U'Budiyah.*, 2013, vol 2.
- Santoso, W. Wiji., & Dewi, D. K. Efektifitas Hypnotherapy Teknik Direct Suggestion Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Skripsi. *Character.*, 2014, vol 3.
- Soh, A. S. *Turbo Speed Hipnotis: Mahir Menghipnotis Cepat & Instan*. Spasi Media, 2015.
- Talumewo, V. R., C Pangemanan, D. H., & Marunduh, S. R. *Stres Terhadap Daya Tahan Belajar Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*. Sulawesi Utara: Manado.
- Wade, C. and Tavis, C., 2007. *Psikologi*. Edisi 9. Jakarta: Erlangga
- Zuama, N. S. Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi Pg Paud. *Jurnal Edukasi.*, 2014.