

## EFEKTIFITAS *HYPNOTHERAPY* TEKNIK *DIRECT SUGGESTION* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MAHASISWA TERHADAP SKRIPSI

Wisma Wiji Santoso

Program Studi Psikologi, FIP, Unesa, email: wismaws14@gmail.com

Damajanti Kusuma Dewi

Program Studi Psikologi, FIP, Unesa, email: kd\_damajanti@yahoo.com

### Abstrak

Mahasiswa merupakan peserta didik yang belajar di perguruan tinggi yang merupakan calon tenaga ahli yang dipersiapkan oleh perguruan tinggi. Salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana adalah mahasiswa diwajibkan membuat sebuah karya tulis yang sesuai dengan kaidah-kaidah tertentu atau biasa disebut skripsi. Proses penyusunan skripsi berlangsung secara individual, sehingga tuntutan belajar mandiri sangat besar. Proses penyusunan skripsi dapat menjadi faktor kecemasan dikalangan mahasiswa. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah *hypnotherapy*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas *hypnotherapy* teknik *direct suggestion* untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan menggunakan *non-equivalent control group design*. Subjek penelitian ini berjumlah 15 orang pada kelompok eksperimen dan 15 orang pada kelompok kontrol. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa psikologi angkatan 2010. Instrumen penelitian yang digunakan ialah skala kecemasan yang disusun menggunakan skala *likert*. Metode analisis data menggunakan uji perangkat bertanda *wilcoxon* dengan taraf kesalahan 5%. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,017 ( $z=0,017$ ) dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut membuktikan bahwa *hypnotherapy* teknik *direct suggestion* efektif untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi.

**Kata Kunci:** *Hypnotherapy, Direct Suggestion, Kecemasan, Mahasiswa*

### Abstract

Students are learners who study at universities and are prepared to become experts. To obtain a bachelor degree students must write a paper according to certain rules or called thesis. The process of preparation of the thesis takes place on an individual basis, so that the demands of very large independent study. The process of working thesis can be anxious. One of the methods that can be used to reduce anxiety is hypnotherapy. The purpose of this research was to determine the effectiveness of direct suggestion hypnotherapy techniques to reduce student anxiety toward thesis. This research uses quantitative experimental research method. Experimental design used was quasi-experimental with use of a non-equivalent control group design. Subject of this research were 15 people in the experimental group and 15 in the control group. The subjects used were student class of 2010 psychology research instrument used is the anxiety scale were prepared using a Likert scale. analysis Methods using Wilcoxon test device is marked with an error level of 5%. The results of data analysis showed correlation coefficient of 0.017 ( $z = 0.017$ ) with a significance level of 0.05. These results prove that the direct suggestion hypnotherapy effective to reduce student anxiety toward thesis.

**Key word:** *Hypnotherapy, Direct Suggestion, Anxiety, College*

### PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu yang merupakan calon tenaga ahli yang dipersiapkan oleh perguruan tinggi. Usia rata-rata mahasiswa yang memasuki perguruan tinggi antara 19 sampai 21 tahun. Menurut UU RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi, pasal 1 ayat 13 dijelaskan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Hasil dari pendidikan tersebut, mahasiswa diharapkan tidak hanya memahami secara teoritis melainkan dapat mengaplikasikan bidang-bidang ilmu tertentu yang dimilikinya. Salah satu

wujud dari hasil pendidikan tersebut adalah mahasiswa diwajibkan untuk membuat sebuah karya tulis yang sesuai dengan kaidah-kaidah tertentu atau yang biasa disebut dengan skripsi. Kewajiban mahasiswa ini menuntut peserta didik untuk melakukan sebuah penelitian terkait fenomena/permasalahan yang terjadi sesuai dengan bidang ilmu masing-masing

Skripsi merupakan karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di perguruan tinggi. Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah tersebut karena skripsi dijadikan salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Mahasiswa yang menyusun

skripsi dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan proses belajar yang ada dalam penyusunan skripsi. Proses belajar yang ada dalam penyusunan skripsi berlangsung secara individual, sehingga tuntutan belajar mandiri sangat besar. Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk dapat membuat suatu karya tulis dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat secara umum. Fase penyusunan skripsi inilah yang biasanya menjadi faktor kecemasan tersendiri dikalangan mahasiswa.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei 2014, didapatkan bahwa mahasiswa psikologi UNESA angkatan 2010 pada semester 8 yang telah menyelesaikan skripsi sebanyak 26,9% atau 25 mahasiswa, 73,1% atau 69 mahasiswa belum menyelesaikan skripsinya sampai pada bulan Mei 2014. Menurut kalender akademik UNESA tahun 2014, mahasiswa angkatan 2010 yang dapat lulus tepat waktu dalam 8 semester harus menyelesaikan skripsinya pada bulan Agustus 2014, artinya tinggal 2 bulan lagi mahasiswa angkatan 2010 harus menyelesaikan skripsinya.

Studi pendahuluan yang dilakukan kepada 5 mahasiswa psikologi 2010, permasalahan yang banyak terjadi adalah judul skripsi yang diajukan mahasiswa sering diganti oleh dosen pembimbing, mahasiswa kurang memahami metodologi penelitian, mahasiswa kurang dapat memahami dosen pembimbing sehingga proses pembimbingan berjalan tidak lancar dan kegiatan lain yang dilakukan mahasiswa misalnya mengikuti organisasi. Hal tersebut merupakan permasalahan terbanyak yang terjadi pada mahasiswa sehingga menghambat proses penyelesaian skripsinya dan akhirnya menimbulkan kecemasan ketika mendekati *deadline*.

Freud (dalam Feist, 2008) menjelaskan kecemasan merupakan kondisi tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya yang disertai sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat. Menurut Alloy (2005) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan takut atau ketakutan yang sangat mengenai sesuatu yang akan terjadi tentang ancaman-ancaman ataupun kesulitan-kesulitan yang sebenarnya samar-samar dan tidak realistis yang akan muncul di masa datang namun tidak jelas dan dapat membahayakan kesejahteraan seseorang. Demikian pula permasalahan yang muncul ketika seorang mahasiswa menghadapi skripsi, tanpa sebab yang jelas beberapa dari mahasiswa merasa cemas karena menganggap skripsi merupakan suatu hal yang sulit dikerjakan. Terkadang

perasaan cemas tersebut muncul sebelum mahasiswa mencoba untuk mengerjakan tiap tahapan dalam penyusunan skripsi tersebut.

Berdasarkan fenomena tersebut, untuk mengurangi kecemasan diperlukan suatu metode yang salah satunya pemberian *hypnotherapy*. *Hypnotherapy* merupakan kombinasi dari *hypnosis* dan intervensi terapeutik. Booth (dalam Negara, 2011) menjelaskan terapis dalam hal ini 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*. Ketika dalam kondisi *trance* tersebut, manusia berada dalam kondisi bawah sadar. Kondisi bawah sadar dapat mengendalikan pikiran sadar tanpa disadari dan dapat mengungkap ide atau pikiran sebenarnya jauh diluar pikiran sadar. Pikiran sadar adalah tempat menyimpan semua informasi yang berkaitan dengan fisik, emosi, psikologi dan intelektual yang dulunya diperoleh secara sadar, sedangkan didalam pikiran bawah sadar yang bersifat otomatis juga tersimpan emosi seseorang yang seringkali bersifat tidak logis dan tidak rasional. Melalui emosi individu tersebut, diketahui perasaannya mengenai suatu hal meskipun terkadang individu tidak sadar apa yang dirasakannya (Erikson, dalam Gunawan, 2006).

Berdasarkan fenomena yang terjadi di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam dengan melakukan penelitian tentang efektifitas *hypnotherapy* teknik *direct suggestion* untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif eksperimen yaitu berusaha menentukan apakah suatu perlakuan mempengaruhi hasil suatu penelitian. Pengaruh ini dinilai dengan cara menerapkan perlakuan tertentu pada satu kelompok (kelompok eksperimen) dan tidak menerapkannya pada kelompok yang lain (kelompok kontrol), lalu menentukan bagaimana dua kelompok tersebut menentukan hasil akhir (Creswell, 2010). Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan menggunakan *non-equivalent control group design*. Lokasi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah program studi Psikologi, FIP UNESA. Sedangkan untuk pemberian perlakuan dilakukan di SOHO virtual office Ketintang.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi angkatan 2010 pada semester 8 yang mengambil skripsi. Pengambilan subjek berdasarkan kategorisasi yang telah dibuat dan memiliki kecemasan minimal sedang (skor >92) sehingga didapatkan subjek sejumlah 30 mahasiswa. Subjek tersebut kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 15 orang pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan *hypnotherapy* dan 15 orang pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *hypnotherapy*. Teknik yang digunakan dalam pengambilan subjek penelitian adalah dengan menggunakan teknik *non random sampling* (teknik pengambilan sampel tanpa adanya randomisasi) metode *purposive sampling*.

Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (X) dalam hal ini adalah perlakuan *hypnotherapy*. *Hypnotherapy* merupakan suatu teknik yang dilakukan untuk mencapai suatu keadaan rileks/tenang seseorang yang dilakukan dengan teknik *hypnosis* untuk mem-*by-pass critical area* atau pikiran kritis seseorang sehingga mudah untuk menerima sugesti yang dilakukan oleh terapis dengan memasuki alam bawah sadarnya.
2. Variabel Terikat (Y) ialah kecemasan mahasiswa terhadap skripsi merupakan perasaan individu terkait perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala fisik, behavioral dan kognitif ketika seorang mahasiswa dalam perguruan tinggi menyusun sebuah paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang memiliki tahapan perencanaan, pelaksanaan dan pelaporan yang didalamnya terdapat proses bimbingan dengan dosen pembimbing untuk membahas fenomena dalam bidang ilmu tertentu. Data kecemasan mahasiswa terhadap skripsi diperoleh dari skala kecemasan yang disusun berdasarkan ciri-ciri kecemasan dari Nevit (2005). Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat kecemasannya.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan memberikan skala yang diisi oleh subjek penelitian. Skala yang dibagikan kepada subjek penelitian yaitu skala kecemasan dengan pemodelan skala likert. Skala tersebut terdiri dari empat alternatif jawaban yang direspon subjek dengan memilih satu dari keempat pilihan secara langsung. Masing-masing aitem terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu selalu, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. Skala diberikan kepada subjek sebanyak 2 kali. Skala pertama untuk mengukur kecemasan subjek sebelum menerima *treatment (pretest)*, kemudian diberikan *treatment hypnotherapy*. Setelah 1 minggu kemudian diberikan skala kecemasan yang sama (*posttest*) untuk

mengukur kecemasan setelah diberikan *treatment hypnotherapy*.

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas pada skala kecemasan didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas**

| Koefisien <i>Corrected Item-Total Correlation</i> | Nilai <i>Alpha Cronbach</i> |
|---|-----------------------------|
| 0,302 – 0,736                                     | 0,934                       |

Perhitungan uji validitas skala kecemasan memberikan hasil bahwa terdapat 1 aitem pernyataan yang gugur dari 45 aitem pernyataan yang ada sehingga terdapat 44 aitem yang valid. Adapun aitem pernyataan yang gugur pada skala kecemasan adalah aitem pernyataan dengan nomor 41.

Berdasarkan nilai *Alpha Cronbach* pada tabel di atas menunjukkan bahwa reliabilitas skala dukungan sosial tergolong sangat reliabel.

Analisis terhadap data penelitian dilakukan setelah semua data yang diperlukan terkumpul. Langkah selanjutnya adalah analisis data yang dilakukan dengan mengkorelasikan data sebelum (*pretest*) dan data sesudah (*posttest*) diberikannya *treatment hypnotherapy* dengan menggunakan *statistik non parametrik* setelah mengetahui hasil *posttestnya*. Analisis data *statistik non-parametrik* yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji perangkat bertanda *wilcoxon* yaitu untuk membandingkan dua sampel saling berhubungan apabila datanya berbentuk ordinal (berjenjang).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perbedaan *GainScore* Dan Uji Hipotesis

Sebelum melakukan proses analisis data menggunakan Uji peringkat bertanda *Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test)*, maka perlu melihat perbedaan *Gain Score* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan perbedaan *gainscore* didapatkan hasil sebagai berikut:

#### 1. Perbandingan Rata-Rata Nilai *Gain Score*

Berikut ini data berdasarkan selisih nilai (*gainscore*) dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

**Tabel 2. Perbedaan Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest* Dua Kelompok Dengan *Gain Score***

| Kelompok Eksperimen |                  |                   | Kelompok Kontrol |                  |                   |
|---------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|
| <i>Pretest</i>      | <i>Posttes t</i> | <i>Gain Score</i> | <i>Pretest</i>   | <i>Posttes t</i> | <i>Gain Score</i> |
| 111,7               | 105,5            | -6,3              | 113,1            | 111,5            | -1,7              |

Perbedaan rata-rata *Gain Score* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen lebih unggul 4,6, artinya metode *hypnotherapy* dapat menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi. Melihat rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen didapatkan hasil penurunan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi yang signifikan yaitu nilai rata-rata sebelum *treatment* 111,7 menjadi sesudah 105,5. Penurunan rata-rata pada saat *pretest* dan *posttest* sebesar 6,3 sehingga terlihat penurunan kecemasan yang besar. Sedangkan pada kelompok kontrol perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* didapatkan hasil penurunan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi yang pada saat *pretest* sebesar 113,1 dan pada *posttest* sebesar 111,5. Penurunan rata-rata pada saat *pretest* dan *posttest* sebesar 1,66. Dari perbedaan penurunan rata-rata masing-masing kelompok dapat ditarik kesimpulan bahwa pada kelompok eksperimen penurunan kecemasannya lebih besar daripada kelompok kontrol, artinya *hypnotherapy* efektif menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi.

## 2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah melihat perbedaan dari *pretest* dan *posttest* serta melihat perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan perbedaan rata-rata yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen memiliki penurunan kecemasan yang lebih besar daripada kelompok kontrol.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji peringkat bertanda *wilcoxon* dengan menggunakan bantuan program SPSS 17.0 for windows.

**Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis**

|                               | <i>PosttestKE-Pretest KE</i> |
|-------------------------------|------------------------------|
| <b>Z</b>                      | <b>-2,388</b>                |
| <b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b> | <b>.017</b>                  |

Hasil analisis dari uji peringkat bertanda *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi yang diperoleh adalah z hitung -2,388 dan *Asymp Sig* (2-tailed) sebesar 0,017. Karena signifikansi *Asymp Sig* (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 ( $0,017 < 0,05$ ), maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Artinya *hypnotherapy* teknik *direct suggestion* efektif secara signifikan untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi.

## Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji perangkat bertanda *wilcoxon*

diketahui bahwa *hypnotherapy* teknik *direct suggestion* efektif menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,017 ( $0,017 < 0,05$ ).

Hasil tersebut sejalan dengan yang dikatakan oleh Krish & Lynn (dalam Wade, 2007) bahwa *hypnotherapy* telah digunakan secara efektif untuk banyak tujuan psikologis. Lebih lanjut Krish & Lynn mengatakan sugesti *hypnotherapy* telah banyak digunakan untuk mengurangi stress, kecemasan, obesitas, asma, gangguan usus, mual karena kemoterapi dan bahkan gangguan kulit. *Hypnotherapy* dalam dunia psikologi adalah suatu teknik psikoterapi, namun bukan psikoterapi yang berdiri sendiri. *Hypnotherapy* menjadikan seseorang untuk menjadi lebih mudah untuk disugesti. Terapis akan memberikan sebuah sugesti untuk menurunkan kecemasan terhadap skripsi.

*Treatment hypnotherapy* untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi ini menggunakan *non equivalent control group design* atau biasa disebut juga *non randomized pretest posttest control group design*. Penelitian ini menemukan bahwa *hypnotherapy* dapat menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi. *Hypnotherapy* merupakan salah satu psikoterapi yang mempergunakan kondisi *hypnosis* namun tidak berdiri sendiri sebagai bagian dari proses penyembuhan dalam upaya membuka kejadian dimasa lampau karena diperkirakan berpengaruh terhadap masa kini.

Teknik *hypnotherapy* yang digunakan peneliti adalah teknik *direct suggestion* atau sugesti langsung yang digunakan untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi. Beberapa karakteristik dalam *hypnotherapy* ini adalah reaksi *hypnotherapy* lebih bergantung pada usaha dan kualitas orang yang sedang dihipnotis dibandingkan dengan ketrampilan *hipnotherapist*. Orang-orang yang terhipnotis tidak dapat dipaksa melakukan hal-hal yang bertentangan dengan keinginan mereka sendiri.

Penelitian yang dilakukan Wheatly dan Haidt (dalam Doris, 2010) menjelaskan *hipnosis* dapat mempengaruhi emosi seseorang. Hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa rasa sakit yang tiba-tiba dari subjek karena merasa tidak menyenangkan membuat satu pertimbangan moral yang negatif. Emosi umumnya dipengaruhi oleh adanya perasaan yang tidak menyenangkan tersebut.

Kecemasan merupakan perasaan individu terkait perasaan tidak menyenangkan yang ditandai gejala fisik, behavioral dan kognitif ketika seorang mahasiswa dalam perguruan tinggi menyusun sebuah paparan

tulisan hasil penelitian. Menurut teori psikoanalitik, determinan utama gangguan kecemasan adalah konflik internal dan motif bawah sadar. Freud (dalam Suryabrata, 2011) membedakan antara kecemasan objektif yang merupakan respon masuk akal terhadap suatu situasi dan kecemasan neurotik yang tidak sebanding dengan bahaya aktual. Mahasiswa yang memiliki kecemasan terhadap skripsinya merupakan kecemasan objektif karena adanya suatu tugas akhir yang harus dan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjananya. Kecemasan tersebut dapat berakibat lebih besar apabila tidak segera diselesaikan, misalnya stress atau bahkan depresi. Oleh sebab itu dibutuhkan suatu teknik untuk menyelesaikannya. Teknik tersebut adalah *hypnotherapy*.

Berdasarkan pendekatan sosiokognitif, terjadinya *hypnotherapy* merupakan hasil interaksi antara pengaruh sosial yang dimiliki terapis (bagian “sosio”) dan kemampuan, kepercayaan serta harapan subjek (bagian “kognitif”). Peran sosial dari seorang terapis menurut teori ini sangat berpengaruh terhadap kepercayaan serta pemenuhan harapan dari subjek. Kesimpulan dari teori ini adalah tindakan “mengingat” *self* yang lain melibatkan terjadinya konstruksi fantasi yang sesuai dengan kepercayaan orang tersebut dan juga kepercayaan orang lain. Aplikasi dari teori tersebut dalam modul pelaksanaan *treatment* yang dilakukan, dalam tahap awal adanya kegiatan doa pembukaan, penyampaian tujuan dan pengenalan *hypnotherapist* dan lembaga *hypnotherapy*, hal ini dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan subjek kepada *hypnotherapist*. Tahap selanjutnya setelah tahap ini terlaksana dengan baik adalah kita masuk kedalam tahapan-tahapan *hypnotherapy*. Tahapan pertama yaitu *preinduction*, pada tahap ini tujuan utamanya adalah terjalinnya hubungan baik antara *hypnotherapist* dengan subjek dan dilakukannya tes sugestibilitas guna mengetahui tingkat sugestibilitas dari masing-masing subjek penelitian. Tahap ini peneliti mengetahui permasalahan klien sehingga didapatkan teknik *hypnotherapy* yang tepat sesuai dengan keadaan subjek. Tahap selanjutnya setelah tahap ini berjalan dengan baik, maka dilanjutkan dengan tahap kedua yaitu *Induction*. Pada tahap ini tujuannya adalah peserta dapat memasuki kondisi *alfa* atau *theta* serta merasa *rileks* dengan kondisi tersebut. Jika kondisi ini berjalan dengan baik dan semua subjek dapat merasakan *rileks* maka diperkuat lagi kondisi tersebut melalui tahap ketiga yaitu *deepening*. Tahap ini mengajak klien untuk lebih *rileks* dengan berimajinasi melakukan sesuatu kegiatan atau berada dalam suatu tempat yang disukai subjek tersebut. Kegiatan ini dilakukan guna membuka gerbang bawah

sadar seseorang agar lebih mudah memasukkan sugesti kepada subjek. Tahap selanjutnya adalah *change work*, tahap ini adalah tahap memasukkan sugesti yang diinginkan. Penelitian ini tujuannya adalah untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi yang merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala fisik, behavioral dan kognitif ketika seorang mahasiswa dalam perguruan tinggi menyusun sebuah paparan tulisan hasil penelitian sesuai bidang ilmu tertentu. Berdasarkan tujuan tersebut, *hypnotherapist* memasukkan sugesti-sugesti untuk mengurangi kecemasan agar lebih termotivasi dan mampu menghadapi skripsi dengan baik. Tahap terakhir adalah *termination*, tahap ini dilakukan agar subjek setelah menerima *hypnotherapy* tidak mengalami kejutan psikologi berupa sakit kepala.

Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Hendriyanto (2012) yang berjudul pengaruh *hypnotherapy* terhadap tingkat stress mahasiswa fakultas ilmu keperawatan Universitas Negeri Padjajaran angkatan 2011. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah *hypnotherapy* efektif menurunkan tingkat stress pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan Universitas Padjajaran angkatan 2011. Hal ini sejalan dengan penelitian ini bahwa *hypnotherapy* efektif untuk menangani permasalahan-permasalahan psikologis. Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian dari Nagara (2012) yang berjudul penerapan *hypnotherapy* terhadap penurunan gangguan psikosomatis pada wanita dewasa madya di Wisdon *Hypnotherapy*. Kesimpulan dari penelitian adalah ada perbedaan kadar gangguan psikosomatis pada wanita dewasa madya sebelum diberikan *hypnotherapy* dan sesudah diberikan *hypnotherapy*.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas *hypnotherapy* teknik *direct suggestion* untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan *hypnotherapy* teknik *direct suggestion* efektif untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi. Mahasiswa yang mengikuti *treatment hypnotherapy* dengan teknik *direct sugesstion* memiliki kecemasan lebih kecil antara sesudah dan sebelum diberikan *treatment*. *Treatment* yang diberikan mempengaruhi penurunan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak terkait yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi yang membutuhkan.

### 1. Bagi lembaga pendidikan

Lembaga pendidikan diharapkan dapat memberikan pembekalan kepada peserta didiknya ketika menghadapi suatu ujian akhir, misalnya skripsi atau ujian akhir sekolah yang menimbulkan kecemasan. Pembekalan tersebut dapat berupa *treatment hypnotherapy* dengan teknik *direct suggestion*. Teknik ini merupakan teknik *hypnotherapy* yang paling mudah, efektif dan efisien karena dapat dilakukan secara klasikal.

Peneliti menyarankan penggunaan berbagai macam teknik *hypnotherapy* dalam memberikan *treatment* untuk menangani kecemasan peserta didik yang sedang melaksanakan ujian akhir. Teknik tersebut hendaknya disesuaikan dengan permasalahan-permasalahan yang dimiliki peserta didik serta tingkat sugestibilitas subjek sehingga apa yang hendak diinginkan dapat tercapai dengan baik dan menghasilkan individu-individu dengan kemampuan optimal.

### 2. Bagi *hypnotherapist*

Para *hypnotherapist* diharapkan untuk lebih kreatif dalam memberikan penjelasan (tentang *hypnotherapy*) sehingga tidak terkesan merugikan subjek dan lebih maksimal dalam menyampaikan sugesti kepada klien terkait permasalahan yang dihadapi klien. Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan kesimpulan bahwa *hypnotherapy* teknik *direct suggestion* efektif untuk menurunkan kecemasan mahasiswa terhadap skripsi.

*Hypnotherapist* diharapkan dapat memperluas wawasan mengenai berbagai macam teknik *hypnotherapy*. *Hypnotherapist* harus menyesuaikan teknik *hypnotherapy* agar sesuai dengan permasalahan klien yang ada, sehingga setelah mengikuti pelatihan peserta dapat lebih optimal dalam mengembangkan potensinya.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik-teknik lain dalam melakukan *hypnotherapy* dan menguji apakah teknik tersebut dapat digunakan secara efektif kepada subjek penelitian. Setiap individu memiliki tingkat sugestibilitas yang berbeda sehingga tidak selalu dengan satu teknik *hypnotherapy* dapat berhasil dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alloy, Lauren, John H Riskind, Margaret J Manos. (2005). *Abnormal Psychology: Current Perspective (Ninth Edition)*. New York: Mc.Graw Hill.
- Creswell, John W. (2010). *Research Design : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Edisi Ketiga*. Terjemahan oleh Achmad Faward. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Doris, John M. (2010). *The Moral Psychology Handbook*. New York: Oxford University Press.
- Feist, Jess dan Feist, Gregory. (2008). *Theories of Personality*. Edisi Keenam. Terjemahan Oleh Yudi Santoso : Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Gunawan, A. W. (2006). *Hypnotherapy: The Art of Subconscious Restructuring*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hendriyanto, Bayu. (2012). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran Angkatan 2011*. Jurnal tidak diterbitkan : Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran.
- Nagara, Aldias Tata. (2011). *Penerapan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Gangguan Psikosomatis Pada Wanita Dewasa Madya Di Wisdom Hypnotherapy*. Skripsi : Universitas Negeri Surabaya.
- Nevit, Jeffery S, Spencer A Rathur, Beverly Greene. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Terjemahan oleh Jeanette Murad. Jakarta : Erlangga.
- Suryabrata, Sumadi. (2011). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Wade, Carole dan Carol Tavris. (2007). *Psikologi, Edisi ke-9*. Terjemahan oleh Juwono Ign Darma. Jakarta: Penerbit Erlangga.