

Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Uima*The Effect of Hypnotherapy on Anxiety Reduction Among Uima Nursing Students***Irma Herliana¹, Novana Adelia Putri²**^{1,2}*Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia*

Email: irmaherliana@uima.ac.id

Abstract

Anxiety during thesis preparation is commonly experienced by nursing students and may affect concentration, academic performance, and psychological well-being. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is hypnotherapy. This study aimed to determine the effect of hypnotherapy on reducing anxiety among nursing students at Universitas Indonesia Maju. A quasi-experimental study using a non-equivalent control group pretest-posttest design was conducted. Participants were divided into intervention and control groups. Anxiety levels were measured before and after the intervention using a standardized anxiety questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the experimental group experienced a decrease in anxiety score from 111.7 to 105.5, while the control group showed a decrease from 113.1 to 111.5. The gain score in the intervention group (-6.3) was greater than that in the control group (-1.7). Statistical analysis showed a significant effect of hypnotherapy on anxiety reduction ($Z=-2.388$; $p=0.017$). Hypnotherapy was effective in reducing anxiety among nursing students during thesis preparation.

Keywords: hypnotherapy; anxiety; nursing students; thesis; psychological intervention.**Artikel**

Disubmit (Received) : 02 September 2025

Diterima (Accepted) : 15 September 2025

Diterbitkan (Published) : 27 September 2025

Copyright: © 2025 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat memicu munculnya kecemasan, terutama selama proses penyusunan skripsi. Skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan yang mengharuskan mahasiswa mampu menyelesaikan penelitian secara mandiri mulai dari penyusunan proposal, pengambilan data, analisis hasil, hingga penyusunan laporan akhir. Kompleksitas proses tersebut sering menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental mahasiswa (American Psychological Association, 2023). Kecemasan merupakan respons emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, takut, dan tidak nyaman terhadap suatu situasi yang dianggap mengancam. Pada mahasiswa, kecemasan dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, kesulitan mengambil keputusan, penurunan motivasi belajar, gangguan tidur, hingga penurunan prestasi akademik (Townsend & Morgan, 2024). Mahasiswa keperawatan memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami kecemasan karena selain menghadapi tuntutan akademik, mereka juga harus menjalani praktik klinik dan memenuhi berbagai kompetensi profesional.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa selama penyusunan tugas akhir masih menjadi masalah yang cukup tinggi. Faktor yang memengaruhi antara lain kesulitan menentukan topik penelitian, keterbatasan waktu, kesulitan memperoleh data penelitian, hubungan dengan dosen pembimbing, serta kekhawatiran terhadap hasil penelitian yang dilakukan (Wahyuni et al., 2022). Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan teknik terapi yang memanfaatkan kondisi relaksasi mendalam untuk meningkatkan penerimaan terhadap sugesti positif sehingga membantu mengubah pola pikir, emosi, dan perilaku individu (Hammond, 2019). Melalui kondisi hipnosis, individu menjadi lebih fokus dan rileks sehingga lebih mudah menerima sugesti yang bertujuan mengurangi kecemasan dan meningkatkan keyakinan diri.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan stres, kecemasan, nyeri, gangguan tidur, dan berbagai gangguan psikologis lainnya (Elkins et al., 2023). Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas hipnoterapi pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih banyak dilakukan pada pasien klinis atau populasi umum. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan hipnoterapi teknik direct suggestion untuk mengurangi kecemasan mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi psikologis yang mudah diterapkan dalam lingkungan pendidikan keperawatan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa Keperawatan Universitas Indonesia Maju yang sedang menyusun skripsi.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan non-equivalent control group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju yang sedang menyusun skripsi. Responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan intervensi hipnoterapi teknik direct suggestion, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan khusus. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Pelaksanaan hipnoterapi terdiri atas beberapa tahapan yaitu pre-induction, induction, deepening, change work, dan termination. Pada tahap change work diberikan sugesti positif yang berfokus pada peningkatan rasa percaya diri, kemampuan menyelesaikan skripsi, pengelolaan stres, serta pengurangan pikiran negatif terkait tugas akhir. Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS dengan Uji Wilcoxon Signed Rank Test. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$.

Hasil

Karakteristik Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi.

Tabel 1. Perbedaan Nilai Rata-Rata Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Pretest Mean	Posttest Mean	Gain Score
Eksperimen	111,7	105,5	-6,3
Kontrol	113,1	111,5	-1,7

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata skor kecemasan dari 111,7 menjadi 105,5 dengan gain score sebesar -6,3. Sementara itu kelompok kontrol mengalami penurunan rata-rata dari 113,1 menjadi 111,5 dengan gain score sebesar -1,7. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Selisih gain score kedua kelompok sebesar 4,6 poin mengindikasikan bahwa hipnoterapi memberikan dampak yang lebih baik dalam menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	Z Hitung	p-value
Kecemasan Mahasiswa	-2,388	0,017

Berdasarkan hasil analisis menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Z sebesar -2,388 dengan nilai p sebesar 0,017. Nilai p lebih kecil dari 0,05 sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi. Hasil ini menunjukkan bahwa hipnoterapi berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan mahasiswa Keperawatan Universitas Indonesia Maju yang sedang menyusun skripsi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi. Efektivitas tersebut terlihat dari penurunan rata-rata skor kecemasan pada kelompok eksperimen yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol serta didukung oleh hasil uji statistik yang menunjukkan signifikansi sebesar 0,017. Kecemasan yang dialami mahasiswa selama penyusunan skripsi merupakan bentuk kecemasan situasional yang muncul akibat tuntutan akademik. Proses penelitian yang panjang, target penyelesaian yang harus dicapai, serta tekanan untuk lulus tepat waktu dapat memunculkan berbagai respons psikologis berupa rasa takut gagal, khawatir terhadap hasil penelitian, dan ketidakpastian terhadap masa depan akademik. Kondisi tersebut apabila berlangsung terus-menerus dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa.

Hipnoterapi bekerja melalui proses relaksasi yang mendalam sehingga individu berada pada kondisi fokus dan tenang. Dalam kondisi tersebut, pikiran bawah sadar menjadi lebih reseptif terhadap sugesti positif yang diberikan oleh terapis. Sugesti yang diberikan bertujuan mengubah persepsi negatif menjadi lebih adaptif, meningkatkan keyakinan diri, serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tantangan akademik. Menurut Hammond (2019), hipnoterapi mampu membantu individu mengelola respons emosional melalui perubahan pola pikir dan peningkatan kontrol diri. Ketika individu berada dalam kondisi relaksasi, aktivitas sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan respons stres akan menurun sehingga gejala kecemasan menjadi lebih terkendali. Penurunan ketegangan psikologis ini berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas dan mengambil keputusan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Elkins et al. (2023) yang menyatakan bahwa hipnoterapi efektif digunakan sebagai intervensi komplementer untuk mengurangi kecemasan pada

berbagai kelompok populasi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa hipnosis klinis mampu meningkatkan regulasi emosi serta menurunkan gejala kecemasan secara signifikan. Keberhasilan intervensi dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh tahapan hipnoterapi yang dilakukan secara sistematis. Tahap pre-induction dan induction membantu membangun hubungan terapeutik antara terapis dan peserta sehingga meningkatkan kepercayaan terhadap proses terapi. Tahap deepening memungkinkan peserta mencapai kondisi relaksasi yang lebih mendalam, sedangkan tahap change work menjadi inti intervensi melalui pemberian sugesti yang berorientasi pada penyelesaian masalah akademik dan pengurangan kecemasan.

Selain itu, pendekatan teori sosial kognitif menjelaskan bahwa keberhasilan hipnoterapi dipengaruhi oleh interaksi antara sugesti yang diberikan dan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Mahasiswa yang memiliki harapan positif terhadap terapi cenderung menunjukkan perubahan yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang memiliki resistensi terhadap intervensi psikologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menjadi alternatif intervensi yang mudah diterapkan pada lingkungan pendidikan tinggi, khususnya dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Intervensi ini dapat dipadukan dengan layanan konseling mahasiswa sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Kesimpulan

Hipnoterapi berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa Keperawatan Universitas Indonesia Maju yang sedang menyusun skripsi. Kelompok yang mendapatkan intervensi hipnoterapi mengalami penurunan skor kecemasan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0,017$ yang menandakan bahwa hipnoterapi efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan selama proses penyusunan skripsi. Hipnoterapi dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan pendukung dalam layanan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

References

- American Psychological Association. (2023). *Stress in America 2023: Mental health and life transitions*. APA Publishing.
- Elkins, G. R., Barabasz, A. F., Council, J. R., & Spiegel, D. (2023). Advancing research and practice: The role of clinical hypnosis in anxiety management. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 65(3), 221–233. <https://doi.org/10.1080/00029157.2023.2178521>
- Hammond, D. C. (2019). *Handbook of hypnotic suggestions and metaphors*. W.W. Norton & Company.
- Lynn, S. J., Green, J. P., & Kirsch, I. (2020). Grounding hypnosis in science: Clinical applications and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 123–147. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071119-115900>
- Maharani, N., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan tingkat kecemasan dengan penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 101–108.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2023). *Fundamentals of Nursing* (11th ed.). Elsevier.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2021). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry* (12th ed.). Wolters Kluwer.
- Stuart, G. W. (2021). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (11th ed.). Elsevier.
- Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2024). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice* (11th ed.). F.A. Davis.
- Videbeck, S. L. (2023). *Psychiatric-Mental Health Nursing* (9th ed.). Wolters Kluwer.
- Wahyuni, S., Handayani, R., & Prasetyo, D. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(3), 215–222.
- Wade, C., Tavris, C., & Garry, M. (2021). *Psychology* (14th ed.). Pearson Education.
- Yapko, M. D. (2022). *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis* (6th ed.). Routledge.

- Zarren, J., & Eimer, B. (2020). Hypnosis and anxiety reduction: Clinical evidence and practical applications. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 68(4), 401–415.
- Zurita, A., & Fernández, E. (2021). Effectiveness of hypnosis-based interventions in reducing anxiety among university students. *Journal of American College Health*, 69(8), 885–892.

--- ISJNMS ---