

ABSTRACT

Anas Zhofa Marwanda. 14.05.411.00131. Effectiveness Of Hypnosis Scripts To Reduce Stress On Students Working On Thesis. Thesis. 2019. xvii + 58 Pages + 24 Appiendices.

This study aims to determine the effectiveness of Hypnosis Scripts to reduce Stress on students working on thesis. This study uses experimental quantitative research methods. The experimental design used quasi experimental using a non-equivalent control group design. The subjects used amounted to 10 people in the experimental group and 10 people in the control group based on the criteria of the purposive sampling method, namely students of the 2014 psychology study program, willing to take part in the hypnosis treatment process and have stress level scores > 63. The research instrument used was the scale of stress working on an adoption thesis from Mulia, 2016. The method of data analysis used a device test marked Wilcoxon with an error rate of 5%. The results of data analysis showed a correlation coefficient of 0.05 ($z = 0.05$) with a significance level of 0.05. These results prove that Hypnosis Script is effective for reducing student stress in the thesis.

Keywords : Hypnosis script, stress, college student

References : 34 (1970- 2017)

ABSTRAK

Anas Zhofa Marwanda. 14.05.411.00131. Efektivitas Hipnotis *Script* Terhadap Stress Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. 2019. xvii + 58 Halaman + 24 Lampiran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Hipnotis *Script* untuk menurunkan *Stress* mahasiswa mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan menggunakan *non-equivalent control group design*. Subjek yang digunakan ini berjumlah 10 orang pada kelompok eksperimen dan 10 orang pada kelompok kontrol berdasarkan kriteria dari metode *purposive sampling*, yaitu mahasiswa program studi psikologi angkatan 2014, bersedia untuk mengikuti proses perlakuan hipnotis dan memiliki skor tingkat *stress* >63. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *stress* mengerjakan skripsi adopsi dari Mulia, 2016. Metode analisis data menggunakan uji perangkat bertanda *wilcoxon* dengan taraf kesalahan 5%. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,05 ($z=0,05$) dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut membuktikan bahwa Hipnotis *Script* efektif untuk menurunkan *stress* mahasiswa pada skripsi.

Kata kunci : Hipnotis *script*, *stress*, mahasiswa

Daftar Pustaka : 34 (1970-2017)