

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Universitas Trunojoyo Madura merupakan kelanjutan dari Universitas Bangkalan (Unibang) yang “berubah statusnya” dari Perguruan Tinggi Swasta menjadi Perguruan Tinggi Negeri berdasarkan keputusan Presiden (Keppres) RI Nomor 85 Tahun 2001 Tertanggal 5 Juli 2001. Peresmian berlangsung pada tanggal 23 juli 2001. Dalam sambutan Abdurrahman Wahid sebagai Presiden Republik Indonesia pada waktu itu, mengatakan bahwa salah satu keinginan masyarakat Madura untuk memiliki Universitas Negeri telah tercapai. Di setiap perguruan tinggi terdapat ketepatan jangka waktu kuliah yang diperlukan untuk dapat lulus sebagai sarjana S1 yaitu selama delapan semester atau empat tahun dan di beri kebijakan sampai empat belas semester atau tujuh tahun (<http://www.trunojoyo.ac.id>).

Mahasiswa adalah salah satu bagian dari civitas akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Menurut UU RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang pendidikan perguruan tinggi, pasal 1 ayat 13 dijelaskan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan perguruan tinggi. Hasil dari pendidikan tersebut, mahasiswa diharapkan tidak hanya memahami secara teoritis melainkan dapat mengaplikasikan bidang-bidang ilmu tertentu yang dimilikinya (Wiji & Kusuma, 2014).

Disisi lain, mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula seorang mahasiswa mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berfikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada (Nur & Alsa, 2015).

Berbeda dengan jenjang pendidikan sebelumnya peserta didik atau siswa sekolah diwajibkan untuk mengikuti ujian nasional sebagai syarat kelulusan pendidikannya. Saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah

menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa dituntut atau diwajibkan untuk membuat suatu karya ilmiah yaitu skripsi. Menurut Hidayat (dalam Erit 2013), skripsi merupakan proses pembelajaran bagaimana mahasiswa mengasah kemampuan analisisnya dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan, dan menyimpulkan masalah yang ditelitinya. Bagi mahasiswa, skripsi merupakan tugas akhir yang sangat membutuhkan motivasi belajar untuk menyelesaikannya.

Penelitian yang dilakukan mahasiswa terkait fenomena atau permasalahan yang terjadi sesuai dengan bidang ilmu masing-masing. Tujuan penelitian terakhir atau lebih dikenal dengan sebutan skripsi agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah, sesuai dengan bidangnya. Mahasiswa yang mampu menyelesaikan skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya. Selain itu proses mengerjakan skripsi, mahasiswa ditantang dan dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan yang bersifat ilmiah yang menguji suatu teori dan memecahkan suatu permasalahan dengan pola pikir yang kritis *critical thinking* (Subekti dalam Made, 2017).

Pengerjaan skripsi merupakan tahap paling akhir dan menentukan dalam mencapai gelar sarjana. Usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi (Darmono, 2004). Dalam menyusun skripsi mahasiswa akan dituntut lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal yang ketat untuk mencapai target-target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya, melakukan survey lapangan, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan proses bimbingan dengan dosen pembimbing, dan mengintegritaskan pengalaman belajar serta teori-teori yang didapat selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya. Darmono (2004) menjelaskan bahwa penelitian merupakan karya ilmiah yang memerlukan ketelitian, memakan waktu, tenaga dan kapasitas internal. Kapasitas internal yang harus dimiliki peneliti agar dapat menyelenggarakan penelitian dengan baik yaitu: Latar belakang keilmuan yang relevan, kemampuan menalar dan mengingat, kemampuan berpikir orisinal dan objektif, kesabaran, kapasitas kerjasama dan kesabaran pribadi.

Menurut Mutadin, (2004) terdapat beragam hal yang menjadi penghambat dalam mengerjakan skripsi, antara lain: kejenuhan dalam mengerjakan skripsi, proses yang lama dalam pencarian data dan pengumpulan data, kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan aktifitas lainnya misalnya bekerja dan kurangnya kemampuan berbahasa inggris untuk membaca *literature*.

Kendala-kendala tersebut akhirnya membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsinya dalam jangka waktu yang tepat, skripsi terbengkalai dan tidak terselesaikan sehingga mahasiswa menjadi *stress*. Hapsari (2004) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 45,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *stress*. Penelitian lain yang dilakukan Rohmah (2006) menemukan bahwa *stress* pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi sebesar 39,2%. (Nur & Alsa 2012).

Berdasarkan hasil wawancara yang dimulai tanggal 22 mei 2018 dengan beberapa mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura saat proses mengerjakan skripsi mengungkapkan mengalami kesulitan mulai dari menentukan fenomena penelitian atau judul yang di serahkan kepada biro skripsi, judul belum diterima oleh biro skripsi kemudian persiapan seminar proposal karena dari awal tidak adanya dosen pembimbing sehingga mahasiswa mengerjakan secara mandiri hal ini menjadi tekanan atau *stress*.

Gejala-gejala emosi yang mereka rasakan diantaranya perasaan jengkel karena dosennya sulit ditemui dan tidak menepati janji, cemas, pesimis, mudah marah, mudah putus asa, sering menangis dan linglung. Gejala-gejala fisik yang muncul antara lain tidak nafsu makan, tidak bias tidur, muncul jerawat, sakit pinggang, migraine, sakit perut, mata tegang dan berair, gatal-gatal, sariawan dan gemeteran pada waktu akan konsultasi. Selain itu gangguan perilaku yang muncul adalah bahwa mereka lebih banyak menghabiskan waktunya dengan merokok, melihat tv, menjadi pediam, dan malas berinteraksi dengan teman (Ainur, 2006).

Stress muncul berawal dari adanya *stressor*, *stressor* adalah stimulasi yang merupakan situasi dan kondisi yang mengurangi kemampuan kita untuk merasa senang, nyaman, bahagia, dan produktif. Dengan kata lain, *stressor* adalah sebagai pemicu *stress*. Masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun

skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet, 2003).

Jika ditinjau dari pengertiannya *stress* adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan menimbulkan persepsi tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Sarafino, 2008). Menurut Atkhinson (2000), *stress* dapat muncul dalam bentuk perubahan psikologis dan fisik. Selama ini, *stress* yang sangat mencolok dari seseorang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah hilangnya motivasi dan konsentrasi yang berdampak pada penundaan penyelesaian skripsi. Kondisi demikian akan membuat para mahasiswa mengalami perasaan tertekan baik secara fisik maupun psikis (Erit, 2013).

Reaksi *stress* sering kali muncul pada saat mengerjakan skripsi. Reaksi tersebut dapat bersifat positif maupun negatif, reaksi *stress* yang bersifat positif akan menjadikan mahasiswa semakin terpacu untuk mencari referensi-referensi tambahan skripsi, mahasiswa juga semakin terpacu untuk mengerjakan skripsi dan tugas-tugas lainnya. Reaksi *stress* yang bersifat negatif akan membuat mahasiswa menghindar dengan tidak mengerjakan skripsi dan akan melakukan aktivitas yang dianggap menarik, dan menunda-nunda tugas yang telah ada. (Menurut Agung & Santi, 2013). Reaksi *stress* yang bersifat negatif akibat skripsi jika dibiarkan berlarut-larut menyebabkan mahasiswa tidak dapat segera menyelesaikan skripsinya dan tidak dapat segera lulus dari bangku kuliah, *stress* yang dibiarkan terus-menerus akan dapat mengakibatkan reaksi fisik atau psikologis pada mahasiswa.

Dalam menghadapi faktor-faktor penyebab *stress* diperlukan beberapa metode untuk menghadapi *stress*. Metode untuk menghadapi *stress* seperti: mengatur diet makanan, humor, refreshing, meditasi, hipnoterapi, meditasi zikir, dan mendengarkan musik (Wirawan, 2012).

Intervensi yang mudah dan cenderung cepat efeknya yaitu melalui *brief therapy* salah satunya melalui *hypnotherapy* (Varisna, 2017). Hipnoterapi merupakan teknik intervensi dengan memanfaatkan pemberdayaan pikiran bawah sadar (*Clinical Hypnotherapy*, 2010). Hipnoterapi merupakan salah satu metode

yang terbukti dan cukup efektif untuk menurunkan *stress* (Rafael, 2015). Hipnotis berasal dari kata Yunani “*hypnos*” yang berarti “tidur”. Hipnotis merupakan suatu keadaan setengah sadar yang jika dilihat penampakannya mirip dengan tidur, disebabkan oleh suatu sugestis relaksasi dan perhatian yang terkonsentrasi pada sebuah objek tunggal. Individu tersebut menjadi tersugesti dan responsif terhadap pengaruh orang yang menghipnotis dan dapat mengingat kembali kejadian-kejadian yang telah dilupakan serta dapat meredakan gejala psikologis (WHO, 1994).

Metode yang digunakan adalah hipnotis *script* (*Indirect guided imagery*) atau sekumpulan *Script* yang dapat digunakan dalam proses-proses *hypnosis*. Hipnotis *script* ini dikembangkan oleh para hipnotis profesional dari seluruh dunia. Hipnotis *script* ini terdiri dari: tes sugestibilitas, *induction*, *deepening*, sugestis, terminasi. Sebagai petunjuk, hipnotis *script* ini lebih berfungsi sebagai ide dasar, dimana untuk penggunaannya sebaiknya disesuaikan dengan kondisi subyek dan tujuan yang diinginkan. Berdasarkan penelitian efektifitas hipnoterapi untuk penanganan *stress* dibandingkan psikoanalisa dan *behavior therapy*. Psikoanalisa dengan 600 sesi terapi untuk perbaikan 32%, *behavior therapy* dengan 22 sesi terapi untuk perbaikan 73% dengan *hypnotherapy* dan 6 sesi untuk perbaikan 93% (Barrios, 1970).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dan fenomena mahasiswa mengalami *stress* dalam proses penyusunan skripsi hal ini juga terjadi di Universitas Trunojoyo Madura khususnya mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, maka penyusun ingin mengetahui keefektifan metode hipnotis *script* terhadap *stress* mengerjakan skripsi. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas hipnotis *script* terhadap *stress* mengerjakan skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas ilmu sosial dan ilmu budaya universitas trunojoyo madura”.

1.2 Kajian Penelitian

Untuk menyetakan keaslian penelitian ini, maka perlu adanya kajian pustaka dari penelitian yang terdahulu yang relevan dengan penelitian yang penulis kaji. Adapun penelitian tersebut diantaranya adalah:

Skripsi oleh Anis Afriani (2015) Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Fakultas Ushuluddin, Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Dengan judul *"Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5, SDN Purwoyoso 02, Ngaliyan Semarang*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala motivasi belajar. Yang mana diambil 35 subjek, terdiri dari 18 kelompok eksperimen dan 17 kelompok kontrol. Analisis data menggunakan teknik *uji- t* analisis data dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Program For Social Service*) versi 16.00 for windows. Hasil penelitian menunjukkan uji analisis Independent Samples Test diperoleh nilai T sebesar -2.607 dengan taraf signifikansi 0.014 sehingga berada di bawah 0,05. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Namun dengan melihat nilai T yang negatif, dan melihat mean gainscore, perubahan kelompok kontrol lebih besar dari pada kelompok eksperimen. Berarti perubahan nilai tidak disebabkan oleh treatment hipnoterapi. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "ada Pengaruh Hipnoterapi terhadap Motivasi Belajar siswa kelas 5 SDN, SDN Purwoyoso 02, "Ngaliyan Semarang" ditolak.

Skripsi Ayu Wulandari (2016) Universitas Negeri Makassar, Fakultas Psikologi, Dengan judul "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja". Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *qausi eksperiment* dengan desain penelitian *the one group pretest-posttest*. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 12 mahasiswa baru berjenis kelamin laki-laki disalah satu Fakultas di Universitas Negeri Makassar dengan rentang usia 18-20 tahun. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon dengan menggunakan SPSS 21. Hasil penelitian membuktikan bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap penurunan intensitas merokok remaja ($p=0,001$). Berdasarkan hasil yang diperoleh, hipnoterapi dapat menjadi salah satu pilihan bagi remaja untuk mengurangi intensitas merokok.

Dari kedua penelitian terdahulu yang terkait dengan pembahasan yang akan dikaji dalam penelitian ini, terdapat kesamaan di variabel bebas atau variabel (X) yaitu hipnoterapi atau hipnotis. Sedangkan kaitannya dengan variabel terikatnya atau variabel (Y) dengan variabel *Stress* mengerjakan skripsi belum pernah ada yang meneliti. Sehingga peneliti ini memiliki posisi yang layak untuk diteliti.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah hipnotis *script* efektif menurunkan *stress* mengerjakan skripsi pada Mahasiswa?

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui efektivitas hipnotis *script* untuk menurunkan tingkat *stress* mengerjakan skripsi pada Mahasiswa.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan sumbangan atau referensi ilmiah bagi Psikologi, Khususnya dibidang Psikoterapi, Psikologi Klinis, kesehatan mental mengenai efektivitas hipnotis terhadap menurunkan *stress* mengerjakan skripsi pada mahasiswa.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan gambaran terhadap metode-metode yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat *stress* mengerjakan skripsi pada mahasiswa.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu menurunkan tingkat *stress* mengerjakan skripsi yang dialami para mahasiswa pada umumnya serta subjek penelitian pada khususnya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan atau tambahan referensi untuk penelitian selanjutnya terkait dengan identifikasi tingkat *stress* dari segi fisiologis, psikologis dan perilaku di kalangan mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Selain itu, penelitian ini juga menjadi acuan atau tambahan bagi penelitian selanjutnya yang akan mengkaji mengenai hipnotis juga.