

**EFEKTIVITAS *SELF-HYPNOSIS* MENGGUNAKAN TEKNIK
OBJECT IMAGERY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
pada jurusan Bimbingan Konseling Islam



NINA YULIANA

NIM. 2008306080

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 1445 H/ 2024 M**

ABSTRAK

Nina Yuliana, NIM : 2008306080, “EFEKTIVITAS *SELF HYPNOSIS* MENGGUNAKAN TEKNIK OBJEK *IMAGERY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA AKHIR JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM IAIN SYEKH NURJATI CIREBON TAHUN AJARAN 2020”.

Stres merupakan ketidakseimbangan yang besar antara tuntutan fisik atau psikologis dengan kemampuan merespon ketika terjadi kegagalan dalam memenuhi tuntutan yang dihadapi. Salah satu metode yang dilakukan untuk menurunkan stres adalah *self hypnosis*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *self hypnosis* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon tahun ajaran 2020. Desain penelitian menggunakan *quasy eksperiment* dengan *one group pre test-post test design*, populasi diambil dari mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon tahun ajaran 2020 sebanyak 166 mahasiswa, sampel terdiri dari 16 responden yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*.

Data dikumpulkan melalui pemberian kuesioner *pretest* dan *posttest*. Analisis data menggunakan uji N Gain menghasilkan bahwa terjadi perbandingan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil uji N Gain tersebut dapat diperoleh nilai rata-rata N-Gain sebesar 0.63. Jika diinterpretasikan nilai tersebut termasuk ke dalam kategori sedang. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan berdasarkan kategori tafsiran efektivitas N-Gain bahwa *self hypnosis* menggunakan teknik objek *imgery* cukup efektif untuk penurunan tingkat stres mahasiswa semester akhir jurusan bimbingan konseling Islam di IAIN Syekh Nurjati Cirebon tahun ajaran 2020.

Kata kunci : *Self Hypnosis*, Objek *Imagery*, Penurunan Tingkat Stres, Mahasiswa Akhir.

ABSTRACT

Nina Yuliana, NIM : 2008306080, "EFFECTIVENESS OF SELF HYPNOSIS USING OBJECT IMAGERY TECHNIQUE TO REDUCE STRESS LEVELS IN FINAL STUDENTS OF THE ISLAMIC GUIDANCE DEPARTMENT IAIN SYEKH NURJATI CIREBON 2020 ACADEMIC YEAR".

Stress is a large imbalance between physical or psychological demands and the ability to respond when failure occurs in meeting the demands faced. One method used to reduce stress is self hypnosis.

This research aims to determine the effectiveness of self-hypnosis in reducing stress levels in final semester students majoring in Islamic Counseling Guidance at IAIN Syekh Nurjati Cirebon in the 2020 academic year. The research design used a quasi-experiment with one group pre test-post test design, the population was taken from final semester students. Department of Islamic Counseling Guidance IAIN Syekh Nurjati Cirebon for the 2020 academic year there were 166 students, the sample consisted of 16 respondents selected using the purposive sampling method.






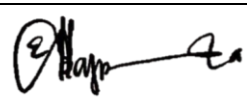
Data was collected through administering pretest and posttest questionnaires. Data analysis using the N Gain test resulted in a significant comparison between the pretest and posttest results. Based on the results of the N Gain test, an average NGain value of 0.63 can be obtained. If interpreted, this value falls into the medium category. Thus, it can be concluded based on the N-Gain effectiveness interpretation category that self hypnosis using imagery object techniques is quite effective in reducing the stress level of final semester students majoring in Islamic guidance and counseling at IAIN Syekh Nurjati Cirebon in the 2020 academic year.

Keywords: Self Hypnosis, Object Imagery, Reducing Stress Levels, Final Students.

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “**EFEKTIVITAS SELF HYPNOSIS MENGGUNAKAN TEKNIK OBJECT IMAGERY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR**”. Oleh Nina Yuliana, NIM. 2008306080, telah dimunaqosahkan pada tanggal 20 Mei 2024, dihadapan dewan penguji dan dinyatakan LULUS.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosyah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201 101 1 014	28 Mei 2024	
Sekretaris Jurusan Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 19890706 201801 1 002	28 Mei 2024	
Penguji I Rina Kurnia, M.Pd NIP. 199000517 201903 2 001	28 Mei 2024	
Pegungi II Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201 101 1 014	28 Mei 2024	
Pembimbing I Herny Novianti, M.Pd NIP. 320170119811121201	30 Mei 2024	
Pembimbing II Eha Julaeha, M.A NIP.19721215 201411 2 001	28 Mei 2024	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Dr. Siti Fatmahan, M. Hum
NIP. 19650914 199803 2 001

PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS *SELF HYPNOSIS* MENGGUNAKAN TEKNIK OBJEK
IMAGERY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR.**

Disusun Oleh:

Nina Yuliana

2008306080



Herny Novianti, M.Pd

NIP.320170119811121201

Eha Julacha, M.A

NIP.197212152014112001

Ketua Jurusan

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Dr. Jaja Suteja.

Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I

NIP.198307052011011041

NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Di Cirebon

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi saudara **Nina Yuliana, NIM : 2008306080** dengan judul **EFEKTIVITAS SELF HYPNOSIS MENGGUNAKAN TEKNIK OBJECT IMAGERY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR.**

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. IAIN Syekh Nurjati Cirebon untuk dimunaqosahkan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pembimbing I



Hery Novianti, M.Pd

NIP.320170119811121201

Pembimbing II



Eha Julacha. M.A

NIP.197212152014112001



Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I

NIP.198307052011011041

PERNYATAAN KEASLIAN

Bismillahirrahmanirrahim

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nina Yuliana

NIM : 2008306080

Judu : Efektivitas *Self Hypnosis* Menggunakan Teknik Object *Imagery* terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S1) di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah.
3. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini sebagian maupun keseluruhan isinya merupakan plagiat, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.



NIM. 2008306080

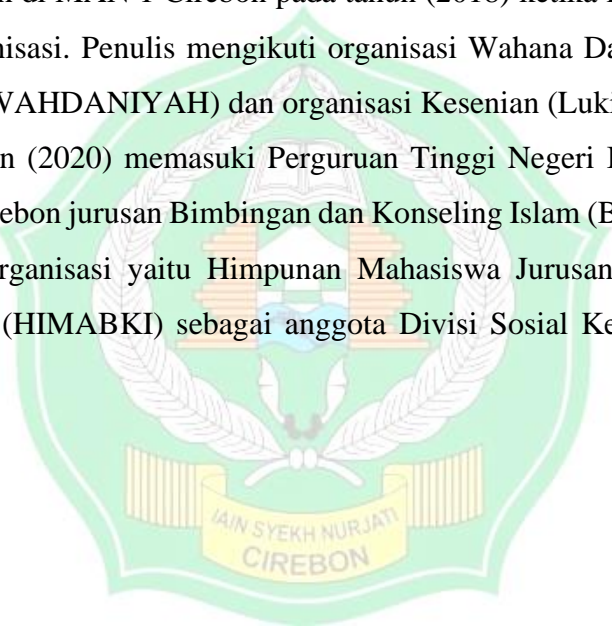
RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Nina Yuliana lahir di Cirebon pada tanggal 19 Juni 2002. Merupakan anak pertama dari dua bersaudara dan lahir dari pasangan suami istri Bapak Maulana Iskak dan Ibu Koniah. Penulis bertempat tinggal di Desa Karang Sari, Blok Jelawe RT/006 RW/003 Kecamatan Weru, Kabupaten Cirebon.

Adapun riwayat Pendidikan yang pernah penulis tempuh adalah mulai dari SD N 1 Karang Sari (2008), MTs Salafiyah Bode (2014). Penulis melanjutkan pendidikan Aliyah di MAN 1 Cirebon pada tahun (2018) ketika itu penulis sangat aktif dalam organisasi. Penulis mengikuti organisasi Wahana Dakwah dan Nilai-nilai Islamiyah (WAHDANIYAH) dan organisasi Kesenian (Lukis Kaca).

Pada tahun (2020) memasuki Perguruan Tinggi Negeri Islam yaitu IAIN Syekh Nurjati Cirebon jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), penulis juga aktif di dalam organisasi yaitu Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (HIMABKI) sebagai anggota Divisi Sosial Keagamaan selama satu periode.



MOTTO HIDUP

“Jangan pernah berhenti berbuat baik”

-Nina Yuliana-



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan Rahmat Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang
Karya ini saya persembahkan teruntuk:

**Kedua orang tua saya yang tercinta dan tersayang
(Bapak Maulana Iskak dan Ibu Koniah)**

Mereka yang senantiasa mendoakan dan mendukung saya selalu. Mereka juga yang memberikan contoh dalam hidup saya. Do'a, semangat serta kerja kerasnya yang membuat saya bisa sampai pada titik ini. Terima kasih atas segala doa, cinta yang tulus, kasih sayang, kepedulian, dukungan dan bimbingan yang selalu diberikan dengan penuh keikhlasan. Semoga mereka selalu diberikan Kesehatan oleh Allah SWT. Aamiin.

**Adik Tersayang
(Alkhalifi Zikri Hamizan)**

Terima kasih sudah selalu *support* secara lahir dan batin, terima kasih atas perhatian, kepedulian, kasih sayang, dukungan dan doa yang adik berikan dengan tulus.

**Dosen pembimbing skripsi saya
(Ibu Herny Novianti, M.Pd dan Ibu Eha Julaeha M.A)
dan segenap Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
IAIN Syekh Nurjati Cirebon**

Terima kasih atas kesabaran, waktu, dukungan, bimbingan, pembelajaran, perhatian dan motivasi yang telah bapak dan ibu berikan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamin. Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, serta memberikan kemampuan, kekuatan, dan kemudahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini berhasil diselesaikan berkat pertolongan, petunjuk, dan atas izin Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Pemurah. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari jaman jahiliyah hingga ke jaman yang terang benderang seperti ini. Karya sederhana ini tidak dapat terselesaikan tanpa ada campur tangan dan bantuan dari semua pihak. Maka dalam kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag., selaku Rektor IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Siti Fatimah M.Hum., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunkasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Dr. Jaja Suteja, M.Pd,I selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
4. Bapak Bambang Setiawan, M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
5. Ibu Herny Novianti M.Pd., selaku dosen pembimbing pertama saya yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga dalam membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, serta senantiasa memberikan perhatian, dan bersabar sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan usaha maksimal. Semoga segala yang telah diberikan dapat bernilai manfaat dan keberkahan bagi semua pihak. Aamiin.
6. Ibu Eha Julaeha M.A., selaku dosen pembimbing akademik hingga dosen pembimbing kedua skripsi saya yang senantiasa membimbing dan memberikan kemudahan bagi saya untuk menyelesaikan skripsi saya, semoga Allah SWT selalu melimpahkan perlindungan dan senantiasa meninggikan derajatmu di dunia dan akhirat. Aamiin.

7. Segenap dosen dan staff jurusan Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon, terima kasih atas segala bimbingan dan arahan selama ini. Semoga seluruh ilmu yang penulis peroleh dapat menuntun penulis menjadi manusia yang lebih bermanfaat di dunia dan akhirat.
8. Almamater Kampus IAIN Syekh Nurjati Cirebon, terimakasih banyak atas semua ilmu yang sangat berguna dan pengalaman yang sangat indah bagi saya.
9. Seluruh responden yaitu mahasiswa akhir jurusan Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon tahun ajaran 2020 yang telah membantu penelitian skripsi saya dari awal hingga akhir.
10. Superhero dan panutanku, Ayahanda Maulana Iskak, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
11. Pintu surgaku, Ibunda Koniah, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta doa hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
12. Adik tersayang dan satu-satunya, Akhalifi Zikri Hamizan yang telah menjadi semangat dan motivasi kesuksesanku dan terima kasih telah menjadi saudara terhebat dalam kehidupanku.
13. Khilwa Ulinuha, Vira Daniatul Karomah, Annisa Ika Putri, Fitri Aulia Andriyani dan Khaerul Wafiq, sahabat terbaik sekaligus teman seperjuangan dari awal masuk kuliah hingga akhir. Terimakasih telah memberi warna pada masa perkuliahan saya, terimakasih selalu memberi *support*, dukungan, motivasi dan kebahagiaan yang telah tulus kalian berikan kepada saya.
14. Sahabat sekaligus sepupuku, Dinda Nurfajriyanti, Janatin, Devira Ferani, Nisa'adah, Nita Anita dan Novy Oktavia yang senantiasa memberikan *support* dan doa terbaiknya. Semoga Allah SWT senantiasa mengiringi setiap langkah kalian menuju kesuksesan masing-masing.

15. Yusup Supriyasi S.Sos, terimakasih telah menjadi fasilitator dalam penelitian saya. Terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penelitian ini, baik tenaga, waktu maupun materi kepada saya dan selalu menemani, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan.
16. Teruntuk Anin Ainun Maliq, terimakasih telah menjadi teman terbaik yang selalu support, menemani dan membantu saya untuk menyelesaikan penelitian ini.
17. Nadhifa Aurell Maharani dan Shinta Nurawaliah Septianti terimakasih telah menjadi teman yang selalu menghibur di akhir perkuliahan ini.
18. Teman-teman seperjuangan kelas BKI C tahun 2020, terima kasih atas pengalaman, pembelajaran, kesibukan, semangat dan segala prosesnya. Hingga akhirnya berpengaruh terhadap diri saya untuk menjadi pribadi yang kuat dan tidak mudah menyerah.
19. Teman-teman KKN Desa Beber 2023, terima kasih atas canda tawa, doa, motivasi dan pengalaman kehidupan yang berharga yang telah diberikan kepada saya. Semoga kenangan 40 hari tetap terasa manis selamanya.
20. KHC (Komunitas Hipnosis Cirebon) terimakasih telah memberikan wadah untuk saya sehingga mendapatkan ilmu baru yang pada akhirnya berguna untuk penelitian ini.
21. *Last but no least, i wanna thank me, i wanna thank me for believing in me, i wanna thank me for doing all this hard work, i wanna thank me for having no days off, i wanna thank me for never quitting, i wanna thank me for just being me at all the time.*

Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu penulis selama proses penyelesaian skripsi.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACK	ii
PERSETUJUAN.....	iv
NOTA DINAS.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO HIDUP	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat/Kegunaan Penelitian	7
G. Penelitian Terdahulu	8
H. Sistematika Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Konsep Stres	13
1. Pengertian Stres	13
2. Aspek Stres	14
3. Indikator Stres	16
4. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres.....	17
5. Sumber Stres.....	19

6. Tahapan Stres	21
7. Tingkat Stres.....	23
B. Konsep <i>Self-Hypnosis</i>	24
1. Sejarah <i>Hypnosis</i>	24
2. Pengertian <i>Self-Hypnosis</i>	28
3. Manfaat <i>Self-Hypnosis</i>	29
4. Komponen <i>Self-Hypnosis</i>	29
5. Konsep Teknik Objek <i>Imagery</i>	30
C. Penerapan <i>Self-Hypnosis</i> Menggunakan Teknik Objek <i>Imagery</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir.....	33
D. Kerangka Berpikir	34
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Desain Penelitian	37
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	37
D. Populasi dan Sampel	38
E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	39
F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
G. Instrumen Penelitian	42
H. Teknik Analisis Data.....	44
I. Hipotesis Penelitian	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. HASIL PENELITIAN	54
1. Penerapan <i>Self Hypnosis</i> Menggunakan Teknik <i>Object Imagery</i> .	54
2. Kondisi Stres Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Bimbingan Konseling Islam di IAIN Syekh Nurjati Cirebon Tahun Ajaran 2020	58
3. Efektivitas <i>Self Hypnosis</i> Menggunakan Teknik <i>Object Imagery</i> Untuk Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Jurusan	

Bimbingan Konseling Islam Di IAIN Syekh Nurjati Cirebon Tahun Ajaran 2020.	66
B. HASIL PEMBAHASAN	76
1. Penerapan <i>Self Hypnosis</i> Menggunakan Teknik <i>Object Imagery</i> Untuk Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan Konseling Islam Di IAIN Syekh Nurjati Cirebon Tahun Ajaran 2020.	76
2. Kondisi Tingkat Stress Pada Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan Konseling Islam Di IAIN Syekh Nurjati Cirebon Tahun Ajaran 2020.	97
3. Efektivitas <i>Self Hypnosis</i> Menggunakan Teknik <i>Object Imagery</i> Untuk Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Jurusan Bimbingan Konseling Islam Di IAIN Syekh Nurjati Cirebon Tahun Ajaran 2020.	98
C. Keterbatasan Penelitian.....	99
BAB V PENUTUP.....	101
A. Kesimpulan.....	101
B. Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA.....	103
LAMPIRAN.....	107

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 None quivalent Control Group Design	37
Tabel 3. 2 Definisi Operation Penelitian.....	40
Tabel 3. 3 Skoring Skala Kuesioner Stress	43
Tabel 3. 4 Blueprint Stress (Sebelum Validitas).....	43
Tabel 3. 5 Blueprint Stress (Sesudah Validitas)	44
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Item Soal Uji Coba.....	46
Tabel 3. 7 Klarifikasi Reliabilitas	47
Tabel 3. 8 Reliability Statistic	48
Tabel 3. 9 Kriteria Nilai N-Gain	50
Tabel 3. 10 Kategori Tafsoran Efektivitas N-Gain	50
Tabel 3. 11 Kategori Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir.....	51
Tabel 3. 12 Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir	51
Tabel 4. 1 Deskripsi Tingkat Stress Mahasiswa Akhir	58
Tabel 4. 2 Hasil Pretest Populasi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Di IAIN Syekh Nurjati Cirebon Tahun Ajaran 2020	59
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Gambaran Umum Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan Onseling Ialam IAIN Syekh Nurjati Cirebon Tahun Ajaran 2020	61
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Bedasarkan Aspek	62
Tabel 4. 5 Deskripsi Data Pre-Test Kelompok Kontrol.....	64
Tabel 4. 6 Deskripsi Data Kategorisasi Hasil SPSS Versi 20.....	65
Tabel 4. 7 Deskripsi Data Pre-Test Kelompok Eksperimen	65
Tabel 4. 8 Deskripsi Data Kategorisasi Hasil SPSS Versi 20.....	66
Tabel 4. 9 Deskripsi Data Post-Test Kelompok Kontrol	67
Tabel 4. 10 Deskripsi Data Post-Test Kelompok Eksperimen.....	68
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk.....	71
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas.....	72
Tabel 4. 13 Hasil Uji Independent Sample T-Test.....	73
Tabel 4. 14 Hasil Uji N-Gain Score Kelompok Eksperimen	74
Tabel 4. 15 Hasil Uji N-Gain Score Kelompok Kontrol.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1	Kategorisasi Skor Stress.....	61
Gambar 4. 2	Grafik Statisti Perbandingan Nilai Pre-Test Dan Post-Test Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Kelompok Kontrol.....	69
Gambar 4. 3	Grafik Statistik Perbandingan Nilai Pre-Test Dan Post-Test Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Kelompok Eksperimen.....	70



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi.....	107
Lampiran 2 Surat Keputusan Tentang Pembimbing Skripsi.....	108
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian	109
Lampiran 4 Surat Telah Mengumpulkan Data.....	110
Lampiran 5 Instrumen Wawancara	111
Lampiran 6 Rencana Pemberian Layanan (RPL).....	116
Lampiran 7 SKala Uji COba Stress	118
Lampiran 8 Judgement.....	122
Lampiran 9 Judgement.....	131
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas	140
Lampiran 11 Skala Penelitian Stress.....	143
Lampiran 12 Reliabilitas Stress	146
Lampiran 13 Uji Homogenitas.....	149
Lampiran 14 Uji Normalitas	150
Lampiran 15 Uji T-Test	152
Lampiran 16 Uji N Gain	153
Lampiran 17 Audio Therapy.....	154
Lampiran 18 Tabulasi	155
#	

